

## Fiche technique

### 23-GED02 – Stage Perfectionnement Cascade de glace (Brise la glace)

jeudi 26 janvier 2023 au mardi 31 janvier 2023 / 6 jours

#### ENCADRANTS

Fabrice Imbo , Romain Aubry-Lecomte , Alex Dalle , Frédéric Biondi , Yoann Georges (GHM), Yann Romaneix (GHM)

#### PROGRAMME

Ce stage sera l'occasion de pratiquer ou de s'initier à la **cascade de glace** mais aussi au **dry-tooling** ou au **mixte**. Et, pour ceux et celles qui le veulent, nous pourrons aussi reposer nos bras un jour ou deux en allant faire un peu de **ski alpinisme** ou une belle balade à **ski de randonnée** !

Pour participer à ce stage c'est simple, vous vous inscrivez à une de ces sorties (Init ou Perf) et vous prenez votre billet de train, nous nous occupons de tout le reste !

Le premier jour, nous viendrons vous chercher à la gare, et partirons directement sur un site de cascades artificielles, ou de voies d'une longueur, de la région nous remettre dans le bain pour le groupe Perf ou frapper nos premiers glaçons pour le groupe Init.

En fin de journée, nous nous installerons au chalet alpin de l'Eychauda qui sera notre camp de base durant tout notre séjour.

Nous serons en chambre de 4 avec placard vestimentaire individuel, salle de bains et toilettes.

Laura, la gardienne, nous cuisinera de bons repas chauds chaque soir et nous préparera le petit déjeuner chaque matin pour bien commencer la journée.

Tous les soirs, après l'étude des topos, des conditions et des envies de chacun, nous formerons les cordées et préparerons le programme du lendemain.

Voies d'une longueur, d'initiation ou de difficulté, grandes voies, voies mixtes ou de dry-tooling, ski alpinisme ou ski de rando, chacun choisira en fonction de ses envies, de son niveau et des propositions que feront les encadrants.

Il vous faudra juste avoir bien préparé votre matériel personnel (indiqué sur la fiche technique), notamment le matériel spécifique : piolets traction, crampons de cascade de glace, DVA/pelle/sonde et matériel de ski de randonnée pour ceux qui le souhaitent. Pour les participants ne disposant pas de ce matériel, il leur faudra le louer ou l'emprunter avant le départ, nous n'aurons pas le temps de le faire sur place.

Vous devrez également être en bonne forme et conditions physiques : pratiquer régulièrement une activité sportive notamment de la marche à pied, de la course et de l'escalade.

Attention, si nous allons bien pouvoir faire de l'initiation en cascade de glace, dry-tooling et mixte, les participants souhaitant faire du ski de randonnée doivent déjà avoir une expérience dans cette activité et notamment savoir skier toutes neiges à la descente.

Lors de ce stage nous aurons tous l'occasion au moins une fois de pratiquer un exercice d'**entraînement à la recherche de DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanches).

**Le stage Init** est un stage d'initiation ou de reprise, à destination des personnes n'ayant jamais fait de

## PROGRAMME

cascade de glace mais ayant déjà une expérience en escalade et connaissant notamment les techniques de base de l'escalade en grande voie sportive ou à des personnes souhaitant confirmer une première expérience.

**Le stage Perf** quant à lui s'adresse à des personnes ayant déjà une expérience confirmée en cascade de glace et souhaitant progresser vers l'escalade en tête, l'autonomie ou faire du perfectionnement sportif.

**Et n'oubliez pas de prendre vos chaussons, la salle d'escalade de l'Eychauda nous sera ouverte !**



**Lieu :** Chalet Alpin l'Eychauda

**Terrain :** Cascade de glace

**Niveau technique :** D+ Grade 3+ à 5

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

**Expérience requise :**

- Liste de courses à envoyer aux encadrants
- Aisance en terrain montagne
- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Expérience en cascade de glace, cotation de difficulté 3 à 4 en second
- Maîtrise des manœuvres de leader en grande voie (relais, assurage, rappel)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 11 (7 + 4 encadrants)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

**HEBERGEMENT :** Chalet Alpin l'Eychauda

## ORGANISATION

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Départ** : **Le rendez-vous est fixé au jeudi 26 janvier à 8h du matin**, habillé pour grimper, avec un sac à dos léger pour la journée, de quoi prendre un petit déjeuner et un casse-croûte à midi. Votre sac d'affaires pour la semaine ainsi que vos affaires de ski pourront rester dans la voiture.

**Le lieu de rendez-vous** : **Gare de Montdauphin-Guillestre.**

**Pour le billet de train**, il est conseillé de prendre le train suivant :

**Aller** : Intercites de nuit n°5789 du 25/01/2023

Départ à 20h50 de Paris-Austerlitz

Arrivé à 7h50 en gare de Montdauphin Guillestre

**Retour** : **Pour le billet de train**, il est conseillé de prendre le train suivant

**Retour** : Intercites de nuit n°5790 du 25/01/2022

Départ à 20h19 de l'Argentière les Écrins

Arrivé à 6h55 en gare de Paris-Austerlitz

**Frais d'inscription** : 591 € (215 € à l'inscription, 188 € le 20/12/2022, 188 € le 10/01/2023)

- 5 nuitées en demi-pension au Chalet de l'Eychauda (dîner, nuitée, petit-déjeuner et taxe de séjour) ;
- La location des minibus et le carburant pour accéder aux différents sites ;
- Les honoraires d'un guide de haute montagne ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription (28€)..

**Frais à régler sur place** : - Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous ;

- Le petit-déjeuner du premier jour ;
- Les repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Le dîner du dernier jour ;
- Les matériel personnel..

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation** : à consultez sur cette [page](#).

**Assurance annulation** : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

## MATERIEL NECESSAIRE

: X : obligatoire F : facultatif

### Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée

<b>MATERIEL NECESSAIRE</b>		X : obligatoire F : facultatif
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe <b>simple</b> avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)
Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	Obligatoire
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours (inclus pique-nique)
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
<b>Vêtements</b>		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires minimum
<b>Matériel divers</b>		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

**RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS**

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Etre curieux et attentif à l'environnement.

**RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME**

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.