



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



## NOS SORTIES EN CASCADE DE GLACE

Découvrez l'usage ludique des piolets et crampons ainsi que les différentes techniques d'évolution.

Le secteur de Notre-Dame de la Gorge aux Contamines est idéal pour une première expérience ou pour se perfectionner.



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESSCRIPTIF DE L'ECOLE DE GLACE 2 HEURES

Rendez-vous au site d'initiation de notre Dame de la Gorge aux Contamines :

- Se familiariser avec le matériel (piolets, crampons, broche à glace...)
- Apprentissage des bases techniques et de sécurité de la cascade de glace.

## DESSCRIPTIF DE LA DEMI-JOURNEE RUISSELING

Destiné à tous, le ruiseling ne nécessite pas de connaissances particulières en cascade de glace. Muni de crampons et accompagné d'un guide, vous remontez le cours d'un ruisseau gelé entre ressauts et replats dans le lieu protégé de la Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie.

## DESSCRIPTIF DE LA JOURNEE INITIATION

Rendez-vous au site d'initiation de notre Dame de la Gorge aux Contamines :

- Se familiariser avec le matériel (piolets, crampons, broche à glace...)
- Apprentissage des bases techniques et de sécurité de la cascade de glace.
- Ascension du ruiseling de la Rosière, 150 mètres sur plusieurs longueurs faciles pour se familiariser avec cette activité.

## DESSCRIPTIF DE LA JOURNEE PERFECTIONNEMENT

**Le matin** : révision et apprentissage des techniques de sécurité : pose de broches à glace, confection d'un relais et abalakov, assurage du leader et du second de cordée, progression en tête.

**L'après-midi** : ascension d'une voie de plusieurs longueurs (difficulté à déterminer en fonction du niveau du groupe).

Exemple de cascade : Cascade Sainte Chapelle à Notre Dame de la Gorge ou cascade de la Rosière en autonomie surveillée. Cascades d'Armançette, de Cogne en Italie (2h de trajet), de La Gruvaz, de Nant Fandraz, de Trient en Suisse (1h30 de trajet).

**Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DATES 2021

De mi-décembre à mars selon les conditions.

En privé : tous les jours.

En collective : nous consulter.

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

6 personnes maximum par guide pour l'école de glace sur 2 heures.

3 maximum par guide pour le ruisseling.

2 personnes maximum par guide pour la journée.

Vous serez encadré par un guide de haute montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Avoir une bonne condition physique. Vous évoluerez sur de la glace vive, vous devez être conscient des dangers liés à cette activité (chutes de glace, chutes de pierres, températures très basses).

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

## TARIFS 2021

### Tarif de la formule deux heures initiation

50€ / personne (départ assuré à partir de 4 participants jusqu'à 6 participants)

### Tarif de la formule en collective en demi-journée ruisseling :

150€ / personne (départ à 2 participants)

### Tarif de la formule en collective en journée collective :

240€ / personne (départ à 2 participants)

### Tarifs des formules en privé :

Nous contacter

### Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- La location du matériel technique (piolets, crampons, chaussures)
- Le prêt du baudrier et du casque

### Le prix ne comprend pas

- Les boissons, pique-nique et extras
- Le transport et l'hébergement
- Tout ce qui ne figure pas dans "le prix comprend"

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé la veille au plus tard avant 17h.

Etre couvert par une assurance « assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours.

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.

## Liste du matériel

Le matériel technique est disponible à la location chez nos partenaires :

- pour Saint Gervais - <https://blanc-sport-saintgervais.com/>  
- [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),
- pour les Contamines - [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

### Matériel Technique (à récupérer aux magasins de location) :

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides, ne serrant pas le pied et permettant de mettre des crampons
- Casque
- Piolets traction
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Guêtres (location possible en magasin de sport pour protéger le pantalon)
- Sac à dos de 25 litres environ (location possible en magasin de sport)

### Vêtements :

- Vêtements chauds protégeant efficacement contre le vent (pantalon chaud, fourrure polaire, veste avec capuche)
- Sous-vêtements en fibres synthétiques
- Bonnet et foulard ou mieux, passe montagne
- 2 paires de gants : gants légers + gants chauds (moufles)
- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)

### Accessoires indispensables :

- Lunettes de catégorie 4
- Crème solaire et écran labial
- Thermos, aliments énergétiques
- Petite pharmacie personnelle : aspirine, Compeed® pour les ampoules, Elastoplast®, pansements. Il est inutile de se charger d'une pharmacie plus fournie, sauf indications de votre médecin
- Pique-nique (pour les sorties journée)
- Papiers personnels (carte d'identité, carte internationale d'assurance, ...) pour les sorties à l'étranger

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.**