



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



## **CASCADE DE GLACE**

### **Stage découverte en 2 jours**

**Découvrez l'hiver et ses sculptures de l'éphémère !  
La cascade de glace est souvent associée à une image trop élitiste.**

Tout le monde peut débiter et découvrir cette activité  
dans un niveau facile.

Le secteur des Contamines-Montjoie offre de très belles cascades pour  
s'initier. Ce stage s'adresse aux débutants.



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

## DESCRIPTIF

**La veille** Rendez-vous à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais pour le briefing avec votre guide.

**J 1** 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 ruisseling de la Rosière, 150 mètres sur plusieurs longueurs faciles pour se familiariser avec cette activité.

**J 2** Toujours sur les Contamines plusieurs possibilités s'offriront à nous en fonction du niveau des participants. Voici quelques exemples :

- Cascade du « Pcheu », du 4 au 4+ sur 200 mètres.
- Cascade de la Duchère, du 3 au 5 entre 60 et 150 mètres.

Nb : Les exemples de voies ou de lieux ne sont donnés qu'à titre indicatif. Le guide pourra être amené à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne ou du niveau des participants.

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

## DATES 2021

De mi-décembre à mars selon les conditions de gel.

En collective : tous les week-ends.

En privé : tous les jours.

## ENCADREMENT

Le stage sera encadré par un guide de haute montagne.

## PARTICIPANTS

Départ assuré à partir de 2 personnes en collective.

## NIVEAU PHYSIQUE

Avoir une bonne condition physique.

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute du niveau requis.

## TARIFS 2021

### Tarifs des formules en collective

495€ par personne (départ assuré à 2 inscriptions)

### Tarifs des formules en privé

1 inscription : 895€ par personne



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

## Le prix comprend

- l'encadrement par un guide haute-montagne
- La location du matériel technique
- Les pique-niques de midi

## Le prix ne comprend pas

- Les boissons et les barres de céréales
- 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% ajouté du montant des assurances si vous y souscrivez.

Le solde sera à régler au plus tard 30 jours avant la date du départ.

## ASSURANCES

Etre couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère sur le territoire italien.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 3.5% du montant total du séjour. Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours (cf. livret assurance).

## RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au bureau des Guides de Saint-Gervais situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30.

Lien adresse : <https://goo.gl/maps/58Kc9c7E3FsXXAcQ6>

Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.



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

## LISTE DU MATERIEL

	Matériel compris dans le tarif	A prévoir
Chaussures de haute montagne à semelle rigide, ne serrant pas le pied et permettant de mettre des crampons	✓	
Casque	✓	
Piolet traction	✓	
Baudrier (cuissard)	✓	
Mousquetons à vis	✓	
Guêtres (location possible en magasin de sport pour protéger le pantalon)		<input type="checkbox"/>
Sac à dos de 25 litres environ (location possible en magasin de sport)		<input type="checkbox"/>
Vêtements chauds protégeant efficacement contre le vent : pantalon chaud, fourrure polaire, veste avec capuche		<input type="checkbox"/>
Sous-vêtements en fibres synthétiques		<input type="checkbox"/>
Bonnet et foulard ou mieux, passe montagne		<input type="checkbox"/>
2 paires de gants : gants légers + gants chauds (moufles)		<input type="checkbox"/>
Crème solaire et écran labial		<input type="checkbox"/>
Thermos, aliments énergétiques		<input type="checkbox"/>
Petite pharmacie personnelle : Antalgiques, Compeed® pour les ampoules, Elastoplast®, pansements. Il est inutile de se charger d'une pharmacie plus fournie, sauf indications de votre médecin.		<input type="checkbox"/>