CASCADE DE GLACE OISANS 2023

WE Cascade de glace

- Technique de progression en cascade de glace école.
- Cascade de plusieurs longueurs (facile niv3+)
- Option ski hors piste ou goulotte le lundi

Bourg d'Oisans

NIVEAU :	✔ *Initiation*	✔ *Initiation +*	☐ *Perfectionnement*
DATES :	***du 28/01/2023 au 29/01/2023*** *(Option ski ou goulotte le lundi 30/01)*	**DUREE :**	***2 (3) jours***
NB DE PARTICIPANTS :	***8 participants***		
PARTICIP° FINANCIERE :	***300 € Licenciés Altiroc / 350 € Licenciés FFME CD91***		

OBJECTIFS DU STAGE :

- ✓ Découverte des techniques d'escalade sur glace
- ✓ Escalade sur une cascade de plusieurs longueurs (selon les conditions)

NIVEAU REQUIS :

Niveau général :	***
Intensité physique :	***
Niveau technique :	*** *5c en salle*

IMPORTANT : *Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, liste de courses, etc.).*

Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Ne vous surestimez pas !

Rendez-vous : Samedi 28/01 8h00 – Gite le Grand Renaud (46 route du Stade, Bourg-d'Oisans)
Covoiturage depuis Grigny le vendredi en fin d'après midi

DEROULEMENT DU STAGE :

- **Samedi** : Cascade école : les fondamentaux de l'escalade sur glace – Diner et nuit au Gîte
- **Dimanche** : Cascade école ou de plusieurs longueurs
- **Lundi** : Option ski hors-piste ou goulotte à définir selon les motivations…

IMPORTANT : *le déroulement du stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.*

LE MATERIEL :

A apporter par chaque participant

Matériel individuel d'escalade : Vêtements chauds, casque d'escalade, baudrier, crampons, piolets techniques, chaussures d'alpinisme (Cf. liste de matériel en annexe)

Possibilité de prêt (Nous contacter) : Casque, vache, machard, piolets, crampons

Fourni par le club

Le matériel collectif : Corde, dégaines, broches à glaces

- **L'hébergement :** au gîte 'le Grand Renaud' (46 route du Stade, Le Bourg-d'Oisans)
- **Les repas :** Repas du samedi soir et petits déjeuners préparés et pris ensemble au gîte. Vivres de courses et boissons du midi à la charge des participants.
- **Le transport :** *Covoiturage possible depuis Grigny*

- **Le prix comprend :** l'encadrement par un guide de haute montagne, le prêt de Matériel Collectif, les remontées mécaniques pour l'option ski, l'hébergement, les petit déjeuner et diner.
- **Le prix ne comprend pas :** Les vivres du midi, le transport
- **Ce stage est réservé aux adultes licenciés FFME** à jour de leur licence au moment de l'inscription (pas de licence découverte). Pour les mineurs, nous contacter.

x

ENCADREMENT

Ce stage sera encadré par :

- Remi Vignon – guide de haute montagne
- Un second guide de haute Montagne

INSCRIPTION ES RENSEIGNEMENT

- **Renseignements** : Arnaud Lagniez: ☎ 06 28 09 89 01 / ✉ arnaud.lagniez@hotmail.fr
  Pièces à fournir : *cf. fiche d'inscription ci-jointe*

- **Date limite d'inscription : 20/01/2023**

IMPORTANT : les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. **TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !**

Fiche d'inscription

Intitulé du stage : WE cascade Oisans 2023

Dates : du 28/01/23 au 29 (30)/01/23 - (3) 2 jours)

Lieu : Le Bourg d'Oisans (Isère)

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : .....

Adresse : ....

....

Portable : e-mail : .....

Nom du club FFME : ..... N° de licence FFME : .....

Niveau escalade en Tête : en falaise : _____ en salle : _____

Niveau Cascade de glace : Débutant (jamais fait) - Déjà fait - Confirmé - Expert

J'ai une voiture Oui / Non Nombre de places : _____

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : ..... Prénom : .....

Portable : .....

Pièces à joindre avec la fiche d'inscription : ***(seuls les dossiers complets seront pris en compte)***

- ✓ 2 chèques à l'ordre « Alti'Roc »
  - **90 € membre Alti'Roc /** 105 € hors club **:** Arrhes, 30% du prix du stage
  - **210 € membre Alti'Roc /** 245 € hors club**:** Solde, 70% du prix du stage

En cas d'annulation de la part du stagiaire :

- ▶ Avant le début du stage : les arrhes restent acquises et le solde est restitué.
- ▶ Pendant le déroulement du stage et en cas de force majeure : les arrhes restent acquises et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

En cas d'annulation ou de réduction du stage de la part de l'organisateur (ex : météo défavorable) :

- ▶ Avant le début du stage : restitution des arrhes et du solde.
- ▶ Pendant le déroulement du stage : les arrhes restent acquises et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

Dossier à retourner avant le 20/01/22 à :

Arnaud LAGNIEZ / ALTI'ROC
35 avenue de Vigneux
91 230 MONTGERON

ou

à déposer en main propre :

au gymnase de la ZAC de Grigny
à un responsable de créneau adulte

Je certifie avoir pris pleine connaissance de la fiche d'information de la sortie et disposer à ce jour des niveaux physiques et techniques requis pour participer à cette sortie.

Signature du stagiaire
(faire précéder de la mention "lu et approuvé")

Fait à……Le……../……../……