

## 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 :**

Vendredi : Hôtel à Grenoble

Samedi : Maison d'hôtes l'Abondance, 20 r des Ranguis, Ruisseau Lacour - 05 260 St Jean St Nicolas

► **Les repas :** Repas du samedi soir et les petits déjeuners pris à l'Abondance. 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, les locations de matériel (chaussures, ski)

► **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.

## ENCADREMENT

Ce stage sera encadré par :

- Remi Vignon – guide de haute montagne
- Arnaud Lagniez – Initiateur Alpinisme

## INSCRIPTION ES RENSEIGNEMENT

► **Renseignements :** Arnaud Lagniez: ☎ 06 28 09 89 01 / ✉ [arnaud.lagniez@hotmail.fr](mailto:arnaud.lagniez@hotmail.fr)  
**Pièces à fournir : cf. fiche d'inscription ci-jointe + 2 chèques**

► **Date limite d'inscription : 15/12/2023**

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



# CASCADE DE GLACE CHAMPSAUR 2024

## WE Cascade de glace

- Technique de progression en cascade de glace école.
- Cascade de plusieurs longueurs (selon conditions)
- Option ski de randonnée

Orcières (05)



<b>NIVEAU :</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Initiation</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Initiation +</b>	<input type="checkbox"/> <b>Perfectionnement</b>
<b>DATES :</b>	<b>du 06/01/2024 au 7/01/2024</b> <i>(Option ski ou goulotte le lundi 08/01)</i>		<b>DUREE :</b> 2 (3) jours
<b>NB DE PARTICIPANTS :</b>	<b>6 participants (hors encadrants)</b>		
<b>TARIFS :</b>	<b>310€ / Subvention licencié Altiroc 50€</b> <i>Option ski de rando : 140 € / Subvention licencié Altiroc 20€</i>		

## 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

*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 06/01 8h00 – Orcières (à préciser)

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 d'une ou plusieurs longueurs
- **Lundi :** Option ski de randonnées encadré par un guide

**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.



# Fiche d'inscription

**Intitulé du stage :**

**WE cascade Champsaur 2024**

**Dates :** du 06/01/24 au 07 (08)/01/24 - 2 (3) jours

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 »

Acompte	30%
Cascade	100 €
Ski de rando	40 €
Total	

Solde	Licencié FFME	Licencié Alti'Roc
	210 €	160 €
	100 €	80 €

### 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 15/12/23 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...../...../.....