



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

Week-end à Cogne en 2 jours

Dépaysement garanti à la sauce italienne ! Pour ceux possédant quelques sorties de glace à leur actif, ou ayant effectué un stage débutant. Ce programme sur deux jours va vous permettre d'aller plus loin dans votre pratique de la glace. En fonction de vos envies, il sera possible soit de grimper dans d'autres cascades en second de cordée, soit d'apprendre les bases de l'autonomie en glace.



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

- J 1** Départ de Saint-Gervais vers 7 heures pour Cogne, escalade dans un des deux vallons. Exemples d'ascensions en fonction du niveau : Sentinel Ice, Thoule, Lillaz, Lillaz Guli ... Nuit en Hôtel à Cogne
- J 2** Ascension d'une autre cascade plus au fond dans un des deux vallons. Exemple Patri, Cold Couloir ou pourquoi pas Super repentance pour les plus expérimentés. Retour à Saint-Gervais.

Exemple de cascade : cascades d'Armancette, de Cogne en Italie (2h de trajet), de La Gruvaz, de Nant Fandraz, de Trient en Suisse (1h30 de trajet)...

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.

ENCADREMENT

Le stage sera encadré par un guide de haute-montagne.

PARTICIPANTS

Départ assuré à partir de 2 personnes en collective.

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Avoir une bonne condition physique. Et avoir un peu d'expérience en cascade de glace. N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute du niveau requis.

DATES 2019

De mi-décembre à mars selon les conditions de gel.
En collective : tous les week-ends. En privé : tous les jours.

TARIFS 2019

Tarifs des formules en collective

575€ par personne (départ assuré à 2 inscriptions)

Tarifs des formules en privé

1 inscription : 995€ 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
- La ½ pension en hôtel à Cogné
- Les pique-niques de midi
- Le péage du tunnel du Mont-Blanc

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% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

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.

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous a lieu la veille du départ à 18h30 au bureau des Guides, vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.

A Saint-Gervais :

Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

Aux Contamines :

Le bureau des Guides qui se trouve dans le centre-ville, à côté de l'office du tourisme, dans les locaux de l'ESF.

Pour vous rendre à Saint Gervais ou aux Contamines :



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6km pour Saint-Gervais, 18km pour les Contamines.



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais, 13km des Contamines. Des transports en taxi ou en bus sont possibles (à réserver en avance).



Aéroport de Genève (1h), Annecy-Methey (1h), Lyon Saint-Exupéry (2h). Des navettes et des services taxi sont possibles depuis l'aéroport (réservation en avance obligatoire pour les navettes).



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"/>