



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.



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 DE L'ECOLE DE GLACE 2 HEURES

RDV 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.

DESCRIPTIF 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.

DESCRIPTIF DE LA JOURNEE INITIATION

RDV 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.

DESCRIPTIF DE LA JOURNEE PERFECTIONNEMENT

Le matin : révision et apprentissage des techniques de sécurité : pose de broches à glace, confection d'un relais et abalakof, 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.



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

DATES 2019

De mi-décembre à mars selon les conditions.

En privé : tous les jours.

En collective : nous consulter.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide pour la journée et 3 pour le ruisseling, 6 personnes maximum par guide pour l'école de glace sur 2 heures. 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 2019

Tarif de la formule deux heures initiation

55€ / personne (départ assuré à partir de 3 participants)

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

140€ / personne (départ assuré à partir de 2 participants)

Tarif de la formule en collective en journée collective :

220€ / personne (départ assuré à partir de 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.

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.



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

Le matériel technique est disponible à la location : www.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines.

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 glacier
- 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.