



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 débuter 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

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.

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 2019

Tarifs des formules en collective

455€ par personne (départ assuré à 2 inscriptions)

Tarifs des formules en privé

1 inscription : 830€ 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 »

DATES 2019

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

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-Methy (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"/>