

## *AS CEA ST Grenoble / Section Montagne / Alpinisme*

# **ACTIVITE CASCADE DE GLACE**

L'activité « cascade de glace » de la section Montagne est construite autour d'un cycle de progression, l'objectif étant d'amener les participants le souhaitant à l'autonomie.

3 types de journées sont proposés :

- « Initiation cascade » : Cette journée est destinée à des personnes qui n'ont jamais pratiqué cette activité. L'objectif de cette journée est d'apprendre à manier les piolets, à poser des broches à glace, faire des lunules et des relais. Le pré-requis est d'avoir déjà cramponné (cramponnage classique) et de savoir assurer quelqu'un en escalade. Frais de guide : 36 €/participant.
- « Remise en forme - perfectionnement » : Les objectifs de cette journée sont de travailler la technique en moulinette et, pour ceux qui le souhaitent, de grimper en tête en site école avec pose de broches. Frais de guide : 36 €/participant.
- « Cascade de plusieurs longueurs ». L'objectif est de développer l'autonomie et d'apprendre à grimper en tête sur une cascade facile de plusieurs longueurs, voire une goulotte (terrain mixte, neige, glace, rocher). Le pré-requis est d'avoir déjà pratiqué l'activité « cascade de glace » et d'être motivé pour grimper en tête. Frais de guide : 59 €/participant.



L'encadrement est assuré par Eric Laroche-Joubert (guide de haute montagne).

## **Dates**

- Mercredi 18 **ou** Jeudi 19 février. « Remise en forme - perfectionnement ». 6 pers. Le Clot (St Christophe-en-Oisans). Une ambiance de bout du monde...
- Mardi 24 **ou** Jeudi 26 février. « Perfectionnement ». 6 pers. Un secteur avec plusieurs longueurs (Lauzon, Ornon, ...).
- Mardi 3 **ou** Jeudi 5 mars. « Cascade de plusieurs longueurs ». 4 pers. La Grave.
- Mardi 10 **ou** Jeudi 12 mars. « Cascade de plusieurs longueurs ». 4 pers. Vallon de la Selle.

NB1 : Les dates sont volontairement choisies en semaine pour des raisons de sécurité (fréquentation bien moindre que le week-end).

NB2 : Pour chaque sortie, 2 dates sont proposées. A priori la sortie a lieu le premier jour, mais en cas de mauvaise météo la sortie est reportée au 2<sup>e</sup> jour. Donc prévoyez d'être disponible pour les 2 dates. La décision sera prise le lundi matin précédent la sortie.

## Lieux

Le lieu est donné à titre indicatif, mais pourra être adapté au dernier moment en fonction des conditions de glace et de la météo.

## Modalités de participation

Pour pouvoir participer, vous devez :

- être inscrit à l'AS CEA-ST et à la section montagne.
- faire parvenir un chèque du montant de la sortie à l'ordre de l'AS CEA-ST section Montagne :
  - lors des permanences de la section en janvier).
  - par courrier dans la boîte aux lettres de la section montagne (au fond de la salle où se déroulent les permanences.
  - ce chèque pourra être conservé en cas de désistement sans excuse valable.



## Coût

Il faut additionner les frais de guide (cf. ci-dessus) et les frais de déplacements (0.3€/km par voiture).

## Matériel

La section prend à sa charge le matériel commun (cordes, broches, ...). En revanche, il revient à chaque participant de se fournir en matériel individuel (possibilité de louer à la section piolets traction, crampons cascade, ARVA, pelle, sonde, casque, raquettes). Pour les initiations, des crampons classiques d'alpinisme sont suffisants.

*Liste indicative de matériel individuel :*

2 piolets traction (éventuellement une paire pour deux), crampons avec antibottes réglés (doivent tenir sans les lanières), broches à glace sur porte matériel (pour ceux qui en ont), baudrier, dégaines (pour ceux qui en ont), descendeur, mousquetons à vis, nœuds autobloquants, ARVA, pelle, sonde, raquettes + bâtons, chaussures de montagne rigides (location possible au magasins de montagne [La Randonnée](#) à Grenoble), 2 à 3 paires de gants (froid et humidité), casque, bonnet sous casque, vêtements chauds voire doudoune pour l'assureur, surpantalon étanche et veste étanche, lunettes et crème solaire, thermos, lampe frontale, couverture de survie, appareil photo.

## Contact

Dominique Berger, [dominique.berger@st.com](mailto:dominique.berger@st.com)