



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Week-end cascade en Oisans



Niveau du séjour 3 soutenu
Vous êtes sportifs, déterminés
et vous avez une bonne
condition physique.

LES POINTS FORTS
Les plus beaux sites de
l'Oisans

L'Oisans est un des lieux les plus connus pour la pratique de la cascade de glace en France. De nombreux sites comme l'Alpe d'Huez, Villard Reculas, la Grave, le vallon du Diable et Saint Christophe en Oisans permettent de grimper dès le mois de décembre jusqu'au mois de février début mars. Vous découvrirez l'environnement unique autour des cascades qui ne sont pas tant figées que l'on le croit. Les journées sont longues, se déroulent dans un environnement froid, il est donc important d'arriver en bonne forme.

Jour 1 Arrivée très tôt sur le site pour profiter agréablement de la journée. Découverte du matériel technique puis vous ferez vos premiers pas sur une cascade de glace de préférence ensoleillée pour une approche en douceur à l'Alpe d'Huez.

Jour 2 et jour 3 Les conditions nivologiques et météorologiques guideront vos pas vers la Grave ou Villard Reculas. Vous perfectionnerez votre technique d'escalade en frappant, en crochetant, en posant vos piolets sur les glaces dont les formes varient en fonction des températures.

Pour le 3^{ème} jour, fin du séjour vers 17 h.



*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
7 h 00 Bourg d'Oisans	17 h Bourg d'Oisans
Accès	
<p>par le train : (sous réserve de modif. SNCF, pensez aux billets Prem's) TGV depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Grenoble (arrivée la veille) 15h24 / 17h36 Retour : car puis TGV Grenoble/Paris gare de Lyon (19h16/22h11)</p> <p>par l'autoroute puis route nationale : Accès par autoroute depuis Lyon via Grenoble 2 h 15 ou Chambéry 1 h minutes, Paris 6 h</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 4 personnes	Guide de Haute Montagne	Gîte, chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité * matériel de cascade 	<ul style="list-style-type: none"> *location coque plastique (étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> • Sur demande de décembre à février 	<p>386 € (encadrement 230 €, hébergement 92 €, matériel 32 €, gestion 32 €)</p> <p>Supplément 2 personnes + 75 € par personne</p>

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce ou virement bancaire</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o coque plastique
- o chaussettes de laine
- o pantalon étanche type gore-tex et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.

la tête

- o gants (2 paires) et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires pour les soirées au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale
- o pantoufle
- o vêtements légers confortables et chauds pour les soirées