Stage cascade de glace
Ski de randonnée
à La GRAVE (Oisans)

du dimanche 17 au samedi 23 janvier 2027

Format
5 jours / 6 nuitées

Hébergement :
Gîte Le Rocher à la Grave
www.gite-lerocher.fr

Discipline

Cascade de Glace : initiations sur des lignes faciles pour ceux qui viendront découvrir cette discipline et découverte des cascades de la vallée de tout niveau pour les plus aguerris

Prérequis :
Condition physique : Bonne condition physique
Technique : Débutants en cascade de glace mais ayant une pratique régulière de 'escalade (niveau V+ / 6a)
Expérience : escalade en grande voie préférable

Ski de randonnée : Initiation – course de 400m à 800m de dénivellé positif
Prérequis : Pouvoir descendre avec aisance une piste ROUGE

NB Les journées de mauvaises conditions climatiques ou nivologiques pourront être consacrées à des formations (Nivologie, utilisation du Détecteur des Victimes d'Avalanche, orientation, lecture de carte, GPS, météorologie...):

Nombre de participants : 6 à 9 stagiaires

Encadrement : Guide Haute Montagne et Initiateur Alpinisme du club

Objectifs :

Découvrir la montagne l'hiver en ski la discipline escalade d'une cascade de glace

Equipement à prévoir : Matériel individuel :

Chaussures d'alpinisme,
Sac à dos
Gants Bonnet/bandeau
Casque d'alpinisme
Vêtements chauds et adaptés
Gourde ou thermos
Vivre de course
Pique-nique
Crampons (possibilité de prêt)
Piolets techniques (possibilité de prêt)

Equipement fourni ou pris en charge par le club :

Prêt de DVA, pelles, sondes, raquettes
Le club prend en charge sur 2 jours maximum les équipements par discipline et par débutant (location) :

Pour le ski : Chaussures, skis, batons,peaux

Hébergement – Restauration :

G**îte Le Rocher à la Grave** - 2 Pl. de la salle des fêtes, 05320 La Grave - https://www.gite-lerocher.fr/
Les repas seront prévus et préparés par les participants à tour de rôle

Renseignement - Inscription - Responsable des activités

Vincent Lagarrigue : contact@apem-poitiers.fr

Coût estimatif :

- Par stagiaire : 410€ sur la base de 6 stagiaires (Hébergement et encadrement inclus, à rajouter le transport et les repas)

Obligation administrative :

il faut être
Licencié.e à la FFME (possibilité de sosucrire une licence découverte à 14€ - Durée maximale de validité7 jours)
Adhérent.e à l'APEM : Montant de la cotisation 90€
Renseignement sur ce sujet :tresorier@apem-poitier.fr