



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

Fiche technique



Week-end cascade à la Mer de glace, Chamonix 2 jours.

- Pour individuels et groupes constitués.
- Lieu : France, Haute Savoie, Chamonix, Mer de Glace, Montenvers.
- Niveau : initiation et perfectionnement.
- Durée: 2 jours, week-end du 19/20 et 26/27 septembre 2015.
- Encadrement: guide de haute montagne.
- Tout compris : transport sur place, encadrement, matériel technique individuel, hébergement.

✓ PRESENTATION DU STAGE

Le bassin mythique de la Mer de glace à Chamonix, aux pieds des Drus, offre de nombreuses possibilités pour jouer avec les piolets tractions. Lames glaciaires, crevasses, puits, trous, gorges, méandres sont autant de noms pour définir ce lieu que de supports pour passer deux belles journées de cascade de glace.

L'objectif de ce séjour est d'exploiter au mieux, fonction des conditions, de ce que nous offre la nature comme profil gelé pour nous exprimer.

Le summum: les Moulins de la Mer de glace! Etonnantes formations glaciaires, les moulins sont des puits naturels creusés par la force de l'eau en saison chaude. Lorsque le froid s'installe à nouveau ces tubes de glace nous offrent dès les mois d'automne un parcours hors du commun.

Depuis le train du Montenvers, l'accès à la Mer de glace est rapide. Un bon sentier face au sommet des Drus, aboutit à une série d'échelles nous déposant sur la Mer de glace. De là, 45 mns de marche, crampons aux pieds, nous suffiront pour découvrir ces fameux moulins de la Mer de glace.

Idéal pour se préparer à la saison de cascade de glace, ils nous offrent de multiples facettes: côté lumière pour un échauffement en douceur puis au cœur même du glacier pour de belles longueurs de glace raides.

Pour les néophytes, équipés de tout le matériel technique nécessaire, vous découvrirez à votre rythme le monde fascinant de la glace: ateliers pédagogiques.

Pour les habitués de la pointe avant et du piolet traction en avant pour deux jours de gestuelle intensive en vue de la saison hivernale!

Osez un week-end en montagne original dans ce milieu minéral et ludique au pied de quelques-unes des plus belles parois des Alpes



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ PROGRAMME DU STAGE

Rendez-vous : le vendredi soir à 18h au gîte le Tupilak/Les Méandres aux Houches.

VENDREDI soir : rendez vous à 18h au gîte le Tupilak/Les Méandres, accueil et préparation du lendemain.

SAMEDI : Montée au Montenvers par le premier train de 8h30, découverte des premiers ateliers et échauffement. Apprentissage et/ou révision des différentes techniques de progression sur des petits murs de plus en plus variés. Exercices ludiques pour varier la gestuelle et découvrir le potentiel de ce site. Découverte des lames glaciaires et moulins. Retour pour le dernier train de 17h30 et détente au gîte.

DIMANCHE : Montée au Montenvers par le premier train de 8h30, nous irons un peu plus loin sur la mer de glace mais aussi un peu plus loin sous la glace. Technique pointe avant, piolet traction et toutes les ruses pour osez grimper dans ces tunnels de glace. Retour par le dernier train de 17h30 et dispersion.

Remarques

Le programme est indicatif. Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne (crevasses, lames, puits, moulins) et des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison des impératifs de sécurité. Dans tous les cas, nous essaierons de profiter au maximum des différentes possibilités de la mer de glace et des alentours pour grimper toujours de nouvelles lignes.

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions sur le terrain et de la forme des participants.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ **NOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS !**

Au gîte "le Tupilak/Les Méandres" à 18h la veille du stage, le vendredi soir. Lors de votre inscription un plan d'accès vous sera envoyé par mail avec votre confirmation d'inscription à réception de votre fiche d'inscription et des arrhes.

✓ **DISPERSION**

Le dernier jour du stage nous rentrerons aux alentours de 18h00 au gîte. Une dépose à la gare de **Chamonix Mont Blanc ou aux Houches** sera possible.

✓ **L'ENCADREMENT DU STAGE**

Guide de haute montagne diplômé d'état.

L'équipe des guides Ice-fall est composée d'inconditionnels de la cascade. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs astuces ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos cotés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité.

✓ **LE GROUPE**

3 à 6 stagiaires. 3 personnes minimum pour que le stage ait lieu. Le stage peut être dédoublé au-delà de 6 personnes.

✓ **NIVEAU REQUIS**

Pour ce séjour nous vous demandons d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir trop d'appréhension vis à vis de la verticalité. Il n'est pas nécessaire de savoir faire de l'escalade. Il est conseillé de connaître quelques techniques de corde: encordement, assurage et rappel.

Préciser votre niveau d'expérience lors de l'inscription (cf fiche d'inscription).

✓ **LES MARCHES D'APPROCHE**

A pieds depuis le terminus du Montenvers. Comptez une bonne heure ! Avec le passage des échelles pour mettre pieds sur la Mer de Glace.

✓ **CARTOGRAPHIE DES SECTEURS**

IGN Top 25, 3630 OT CHAMONIX

✓ **LA GLACE SUR LE WEB**

Retrouvez toutes les infos sur la glace, stage, conditions des cascades, topos, fiches pédagogiques, ouvertures, ... Sur le site www.ice-fall.com

✓ **LES AVANTAGES ICE-FALL**

- Nous venons vous chercher à la gare de Chamonix Mont Blanc (Transfert A/R).
- Cadeau Ice-fall : dotation d'un bonnet aux couleurs de nos partenaires et Ice-fall.
- Thermos fournis aux stagiaires avec du thé chaud.
- Prêt et test du matériel individuel de cascade Petzl: casque, harnais, piolets tractions, crampons de cascade de glace.
- Prêt de chaussures de cascade de glace.
- Accès WIFI gratuit au gîte.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ **HEBERGEMENT ET RESTAURATION**

Hébergement et restauration (1/2 pension et pique-nique) se fera au Gîte d'étape Tupilak situé à la périphérie de Chamonix sur la rive droite de la commune des Houches. Emmanuel Ratouis en est le gérant. Il a su créer une ambiance chaleureuse, conviviale et calme, à quelques minutes du centre de Cham. Le chalet entièrement refait à neuf offre une prestation de qualité. Prendre un sac de couchage, nécessaires de toilettes. Gîte Tupilak, 1474 Montée de Coupeau 74310 Les Houches 04 50 54 56 66 ou 06 80 42 58 64, . www.tupilak.com
Pour y parvenir: www.mappy.fr .

En voiture : Depuis Sallanches (20 km des Houches) prendre la direction de Chamonix (RN 205/E25). Passer Servoz, passer le tunnel des Chavants, passer sous le viaduc des Egratz. Prendre la sortie juste après à droite direction les Houches Coupeau. Au bout de la rue de l'Aiguille Verte tourner à la 1ère à droite au mini rond point. Emprunter l'Avenue des Alpagnes. Traverser le village sur un petit kilomètre. A la sortie, prendre à droite, après un magasin de sport à droite et un grand parking à gauche, Route de la Gare. Passer au dessus de la RN205 et au dessus de la rivière de l'Arve. Après le pont prendre aussitôt à droite Rue du Couleau. La remonter, passer la voie de chemin de fer via un pont. Après 1,5 km, une épingle à gauche, une à droite et une dernière à gauche, le gîte se trouve 50m à droite. Parking 50m à gauche.t

En train : De nombreux trains directs depuis Paris s'arrêtent en gare de St Gervais- Le Fayet. Correspondance pour Chamonix. Arrêt aux Houches ou Chamonix. www.voyagessncf.com pour réserver votre billet en ligne. Nous pouvons venir vous chercher à l'arrivée de votre train si vous le souhaitez en gare des Houches ou de Chamonix.
N'hésitez pas à nous le préciser sur votre fiche. tél. (33) 06 62 33 84 71.

✓ **ASSURANCE**

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant les frais d'annulation, d'assistance, de rapatriement, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat d'"EUROP ASSISTANCE". Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance "Multirisques" (Annulation + Rapatriement) représente 5% du prix du séjour. L'assurance "Annulation" représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, "Rapatriement" 1,5% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie avec votre confirmation d'inscription.

✓ **DATES DES STAGES SAISON 2015**

Week-end du 19/20 et du 26/27 septembre 2015 (arrivée la veille possible). Pour les groupes constitués ou les comités d'entreprise, il est possible d'organiser un stage aux dates que vous souhaitez. N'hésitez pas à nous contacter pour un devis gratuit.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ TARIFS SAISON 2015

STAGE WEEK-END (2 jours)	
Arrivée le matin, tt compris	385€
Arrivée la veille	435 €

✓ LE PRIX COMPREND

L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, le train du Montanvers aller/retour, les transports inhérents au séjour avec le véhicule du guide, le prêt de l'ensemble du matériel technique : (piolets techniques, crampons, harnais, casque, cordes, chaussures). Selon la formule choisie, la pension complète au gîte d'étape Tupilak du vendredi soir au dimanche midi inclus.

✓ LE PRIX NE COMPREND PAS

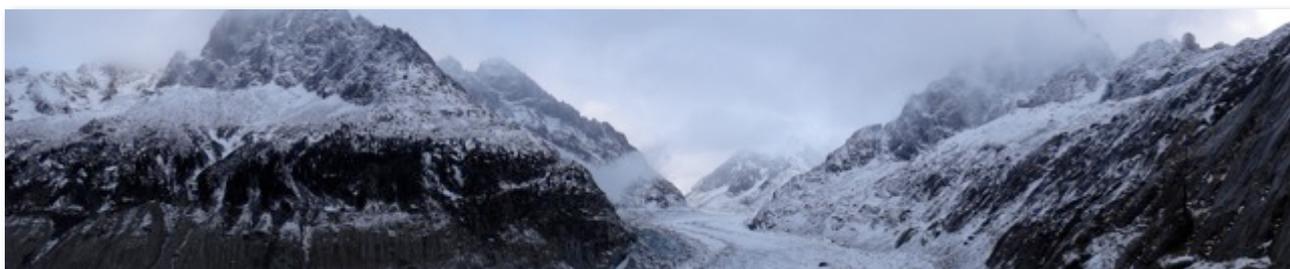
Les boissons, les frais à caractère personnel. L'assurance annulation et rapatriement. Tout ce qui n'est pas précisé à la rubrique le "Prix comprend". Pour participer au stage, vous devez être en possession d'une assurance rapatriement.

✓ CONTACT

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez nous joindre, de préférence le soir et/ou nous laisser un message sur notre répondeur 33 (0)6 62 33 84 71. Nous vous contacterons dans les plus brefs délais.

Ou plus simplement par courriel à : info@ice-fall.com.

✓ SITUATION ET LIEUX DE PRATIQUE



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ LE POST-IT MATERIEL

(cases "pense-bête" à cocher)

LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil !
- Un bonnet ou cagoule
- Un casque (prêt possible)

LE CORPS

- Un petit sac à dos (35 à 45 l) (prêt possible)
- Une veste en fourrure polaire et un pull-over
- Carline ou sous-pulls de rechange
- Une veste Gore-tex ou anorak chaud
- Un harnais, descendeur, une longe, trois mousquetons de sécurité (prêt possible)
- Sous-vêtements de rechange

LES MAINS

- Deux paires de gants chauds et une paire de moufles
- Une paire de bâtons télescopiques (conseillée)
- Deux piolets techniques cascade (prêt possible)

LES JAMBES

- Un pantalon de montagne chaud
- Sur - pantalon léger type Gore-tex
- Une paire de guêtres (conseillée)

LES PIEDS

- Une paire de chaussures chaudes et rigides (prêt possible)
- Chaussettes de rechange
- Une paire de crampons rigides (prêt possible)

DIVERS

- Un Thermo acier, couteau, Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels
- Elastoplast, Compeed pour d'éventuelles ampoules,
- Pansements, aspirine, Arnica, Crème pour les mains etc
- Arva, pelle, sonde, suivant les conditions nivologique (prêt possible)

Cette liste n'est pas exhaustive et est à compléter par vos soins.

REMARQUES

Prêt et test du matériel technique : Petzl-Charlet : Piolets "NOMIC", "QUARK", Crampons, "DART", "DART TWIN" ou "M10", casques "Elios", harnais "Corax" ou "Adjama", chaussures "Rock&ice" de Millet ou « TopIce » de Salomon.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ ICE-FALL AILLEURS ET AU PRINTEMPS 2015/2016

STAGES GOULOTTES

Pour les inconditionnels de la cascade, avec en plus la haute montagne. Ascension des plus belles goulottes du Mont Blanc du Tacul, du Chardonnet.

Fiche technique sur simple demande.

Dates : Mai 2016.

2, 3 ou 5 jours.

STAGES BRUITS DE COULOIRS EN OISANS

Depuis Villar d'Arène, couloir de Barre Noire, Roche Paillon... Massif des Ecrins.

Fiche technique sur simple demande.

Dates : Avril à mai 2016.

4 jours (2 personnes max. par stage).

STAGES VAL DE COGNE

Cogne n'est plus à présenter pour les passionnés. C'est l'autre spot de glace. Ce stage s'adresse aux glaciéristes avertis, qui veulent progresser dans le 4 le 5 en tête. Stage classique (4personnes), perfectionnement (2 personnes) : 3 ou 5 jours, avec arrivée la veille.

Dates : Janvier & février 2016.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise

Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Mer de glace, Chamonix Automne 2015

✓ FICHE D'INSCRIPTION

VOUS

NOM.....Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
Code postalVille..... Pays
Tél Dom Portable..... Courriel
N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents)
Pour les séjours à l'étranger,
N° carte d'identité:....., Délivrée le:....., Préfecture de:.....,
Expiration:.....

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident: Mr/Me....., Tel:.....,
Courriel:.....
Adresse:

VOTRE SEJOUR

Nbre de personnes Dates choisies du séjour..... Hébergement **OUI** **NON**

Stage choisi : Stage WE (2 jours)
J'arrive au gîte Tupilak/Les Méandres le vendredi soir pour le RDV à 18h
J'arrive en train à Chamonixheures

Niveau: courses ou stages effectués :

Prêt de matériel (*indiquez ce dont vous avez besoin en cochant*)

Piolets Crampons Chaussures Pointure
Casque Baudrier

PRIX

Formule choisie € X Nbre personnes €

Assurances

OUI **NON**

Si non, Nom de votre assurance....., N° de contrat....., Tel Assistance
24/7.....

1/ Annulation 3,5 % du prix du séjour €

2/ Rapatriement 1,5% du prix du séjour €

Multirisque (1+ 2) 5% du prix du séjour €

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Chèque d'acompte l'ordre d'ice-fall.com.

Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Signature:

Fait à

Le

A retourner à l'adresse ci-dessous ou par mail.



Ice-fall.com

Les Ribes, 05290 Vallouise
Tel: 33 (0)6 62 33 84 71

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com