



LA FSGT ORGANISE

DU JEUDI 18 JANVIER 18H
AU LUNDI 22 JANVIER 2018

Un week-end d'initiation à la cascade de glace

Séjour destiné aux débutants
ouvert à tous les adhérents de la FSGT

HÉBERGEMENT

Nuit du jeudi 18 au vendredi 19 : au gîte Le Rocher à La Grave (19,50€ en gestion libre)

Nuits du 19/20/21 : au gîte Montbrison aux Vigneaux dans les Ecrins (18€ en gestion libre)

En gestion libre : repas et vivres de course à gérer au sein du groupe.

TRANSPORT

Transport **en voiture** (covoiturage entre participants ou location d'un minibus). Départ de Paris jeudi soir tard, retour lundi soir tard.

ENCADREMENT DES DÉBUTANTS

6 initiateurs bénévoles encadreront les débutants (2 débutants max pour 1 initiateur).

PRÉPARATION

Réunion en décembre pour organiser le transport, les achats de vivres, l'emprunt de matériel, etc.

CE STAGE D'INITIATION EXIGE

D'être autonome en grande voie : savoir assurer un premier et un second, progresser en tête, construire un relais, descendre en rappel.

Aucune expérience ou pratique préalable de la cascade ne sont nécessaires.

MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Vêtements de montagne (pantalon étanche, t-shirt technique, polaire, doudoune, goretex), gants (1 paire chaude et 1 paire plus fine), bonnet, lunettes de soleil catégorie 4, chaussures de montagne (à louer éventuellement à [La Haute Route](#)), chaussettes chaudes.

Baudrier, descendeur, casque, cordelettes, 4 mousquetons à vis, 2 sangles de 120 cm, une paire de piolets-traction, une paire de crampons de cascade. **Possibilité d'emprunter piolets et crampons à la Coop Alpi, avec les cordes, dégaines, broches, ARVA, pelles, sondes.**

COÛT APPROXIMATIF : 300 €

Un chèque d'arrhes de 50 € vous sera demandé pour valider votre inscription.

La nourriture et le logement des encadrants seront intégrés au coût du stage.

Dans le cadre des activités interclubs, la cascade de glace se pratique dans un esprit d'autonomie et de responsabilité: chacun participe à égalité, à la préparation et au déroulement de la sortie. L'encadrant bénévole est chargé de l'initiation des débutants. Les encadrants ne sont ni des guides, ni des « gentils organisateurs », mais des pratiquants adhérents des différents clubs ayant des compétences et de l'expérience.

Gardez toujours à l'esprit que vous faites partie d'une association de bénévoles.
Vous n'avez pas passé commande à une organisation professionnelle!

INSCRIPTION ICI

Remplissez le questionnaire en ligne
AVANT LE 30 NOVEMBRE

Votre inscription est effective dès la réception d'un mail de confirmation de notre part.