

Stages perfectionnement cascade de glace Cogne



Stages cascades de glace Val de Cogne, 5 jours Perfectionnement.

- **Pour :** Individuels et groupes constitués.
- **Lieu :** Italie, Val de Cogne (Valnontey et Valeille).
- **Niveau :** Confirmé - Perfectionnement.
- **Dates :** Départ tous les lundis du 01 janvier au 09 mars 2025.
- **Durée :** 5 jours, du lundi au vendredi.
- **Tarifs :** 1779€ en tout compris : encadrement, (matériel technique individuel, chaussures, crampons, piolets, harnais, casque), hébergement en hôtel** la Barme, restauration, pique-nique (sauf J1).
- **Encadrement :** Un guide de haute montagne pour un groupe de 2 personnes minimum et maximum.

✓ **PRESENTATION DU STAGE**

Cogne n'est plus à présenter dans le monde des glaciéristes. Sa notoriété dépasse largement les frontières européennes. Le Val de Cogne (Italie) regorge de nombreux itinéraires de glace. Le village se situe à l'intersection de 2 vallées présentant chacune de nombreuses lignes. Les approches se font soit à pied soit en raquettes. L'accueil des montagnards italiens n'est pas une légende et les hébergements sont pittoresques et très chaleureux.

Ces stages s'adressent aux glaciéristes débrouillés qui veulent progresser. Ils s'adressent également aux grimpeurs habitués aux vallées des Hautes Alpes (05) et qui ont envie d'élargir leurs horizons.

Tout au long de votre séjour, nous visiterons le plus de lieux différents pour un maximum de grimpe. Le programme progressif sera adapté au groupe de deux stagiaires et en fonction des conditions nivo-météorologiques.

Le but du séjour est de vous faire progresser et de réaliser quelques belles lignes dures de la vallée. De vous permettre de grimper avec toute la confiance indispensable. Au fil des jours, vous allez acquérir les gestes et les astuces qui vous permettront de vous dépasser et de vous régaler à grimper sur ces structures éphémères !



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

✓ PROGRAMME DU STAGE

Rendez-vous : le 1^{er} jour du séjour à 10h30 à L'hôtel la Barme** (hameau de Valnontey, Val de Cogne – Italie).

Exemple de programme, facile...

LUNDI : Journée de validation des acquis! La remise en jambe en quelque sorte! Vérification des manœuvres de cordes et du niveau de grimpe.

MARDI : La belle cascade de Lillaz II/3 (250 m). Depuis le village de Lillaz en 15 mn d'approche. Cascade formée de 5 ressauts au pied de belles vasques d'eau.

MERCREDI : Tuto Relativo II/4 (100m), rive droite de Valeille. 30 mn d'approche. Une journée de "repos", avec cette belle cascade de 3 longueurs dont un magnifique mur de 10m à 90°. A faire en tête pour ceux qui sont en forme, l'occasion de faire quelques images vidéo et ainsi se voir grimper pour peaufiner la gestuelle.

JEUDI : Goulotte Lillaz Gully II/4 et M4+ (220m). Approche de plus d'une heure à pied pour rejoindre l'attaque. Un peu de technique avec un passage de dry tooling. Belle ambiance et une vue imprenable sur le massif du Mont Blanc.

VENDREDI : Cascade Stella Artice II/5 (180 m). Une grande classique*** pour clôturer la semaine. Approche 1H. Descente en rappel. Bilan du stage autour d'un verre vers 16h.

Remarques

Le programme est indicatif. Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne 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 différents sites de la vallée de Cogne et de grimper toujours de nouvelles lignes.

✓ NOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS !

Le 1^{er} jour du stage à 10h30 à l'hôtel la Barme** hameau de Valnontey, (Cogne – Italie). Pour vous aider à organiser votre venue en voiture, n'hésitez pas à vous aider de www.mappy.fr ou de faire du covoiturage. Par la route via Chamonix : le tunnel du Mont-Blanc est accessible toute l'année par le réseau autoroutier (Paris-Mâcon-Genève-Tunnel Mont-Blanc et Paris-Mâcon-Genève-Martigny ou Strasbourg-Bâle-Lausanne-Martigny).

✓ DISPERSION

Le dernier jour du stage nous terminerons aux alentours de 16h à Cogne.



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

✓ 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

Deux stagiaires minimum et maximum par guide.

✓ NIVEAU REQUIS

Pour ce séjour nous vous demandons d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir d'appréhension vis à vis de la verticalité. Vous devez maîtriser les techniques de corde: assurage, rappel, relais. Vous devez avoir déjà grimper en cascade de glace dans un niveau 4 en second.

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

✓ LES AVANTAGES ICE-FALL

- ❖ **Un vrai stage en tout compris.**
- ❖ **Prêt de chaussures de cascade de glace: Rock and Ice Millet.**
- ❖ **Prêt et test du matériel individuel de cascade Petzl : casque, harnais, piolets tractions, crampons de cascade de glace, porte broches, longe CONNECT ADJUST, Réverso, mousquetons.**
- ❖ **Prêt du kit DVA (ARVA, pelle & sonde) et raquettes à neige si besoin.**
- ❖ **Un cadeau aux couleurs d'Ice-fall offert.**
- ❖ Thermos fournis aux stagiaires avec du thé chaud.
- ❖ La bonne humeur des guides Ice-fall.
- ❖ Accès WIFI gratuit à l'hôtel.

✓ LES MARCHES D'APPROCHE

Elles se font toujours à pied ou en raquettes à neige (prêt Ice-fall), cela peut aller de 10 minutes à 1h30 selon les sites et les conditions. N'hésitez pas à emmener vos bâtons télescopiques et votre équipement personnel.

✓ CARTOGRAPHIE DU SECTEUR

Istituto Geografico Centrale, n°101, GRAN PARADISO-LA GRIVOLA-COGNE

✓ SUR LE WEB

Retrouvez toutes les infos sur la glace, conditions des cascades, ouvertures, ... Sur le site :

<http://www.gulliver.it/2007/index.php?modulo=itinerari&template=elenco&tipoattivita=cg&page=&ordina=vetta%20desc%20,gita%20desc>



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

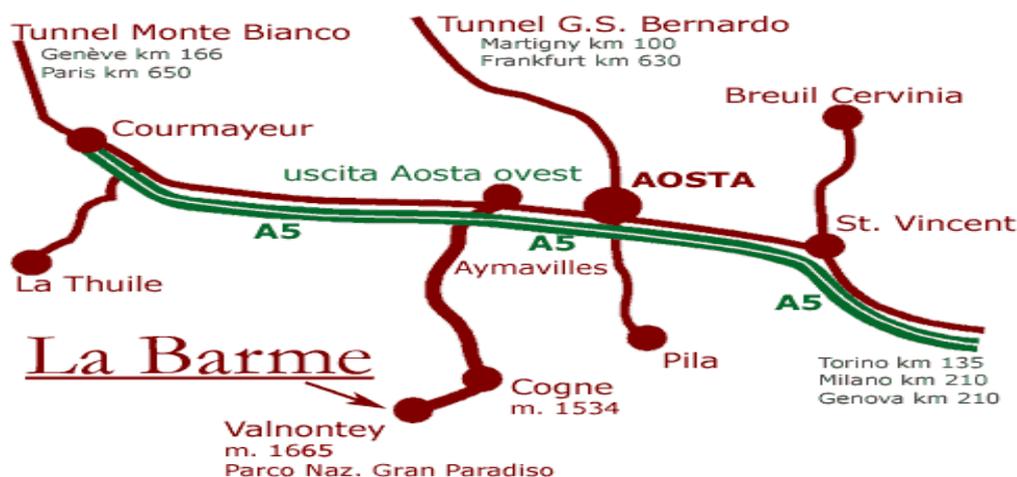
Pour toute information complémentaire sur la vallée de Cogne : www.Cogne.org.

✓ **HEBERGEMENT ET RESTAURATION**

L'hôtel la Barme** (www.hotellabarme.com) au cœur du Parc National du Grand Paradis, à 2 km de Cogne, s'harmonise parfaitement avec le hameau de Valnontey (1665m) et sa nature. Formé à partir d'un groupe de maisons montagnardes authentiques et respectueux du style valdôtain en pierre et bois. Le petit restaurant offre une cuisine soignée, riche de plats typiques valdôtains et une belle carte de vins locaux et italiens. Accès au petit centre bien être avec Sauna, Jacuzzi et l'espace wifi. Nuit en chambre triple très confortable.

Pour y parvenir: Suivre l'autoroute A5, prendre la sortie Aosta-Ovest/St. Pierre et poursuivre sur la route de montagne en direction de Cogne. Au centre de Cogne tourner à droite en suivant la direction Valnontey. C'est le premier hôtel sur la gauche.

✓ **ACCES ROUTIER A L'HEBERGEMENT**



✓ **CASCADES DE COGNE**

Le Valnontey, propose des escalades inoubliables, ici la montagne reprend ses droits et la civilisation s'estompe comme par enchantement. Voici un avant-goût de quelques cascades:

1 - Thoule III/3 • 100m: belle cascade, proche de l'Hôtel La Barme avec, au deuxième ressaut, un grand mur stalactite duquel on redescend en rappel. Approche 50 min • Alt. 1800m.



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

2 - Valmiana II/3 • 120m: cascade classique se dénouant dans un magnifique paysage rocheux. Approche 50 min • Alt. 1750m.

3 - Sentier des Trolls III/3 • 350m: beau et long parcours avec une intéressante succession de ressauts. Approche 1h • Alt. 1750m.

4 - Erfaulet III/4 • 220m: splendide cascade encaissée dans la gorge du fleuve, mais parfois avalancheuse avec de la neige fraîche. Approche 1h30 • Alt. 1900m.

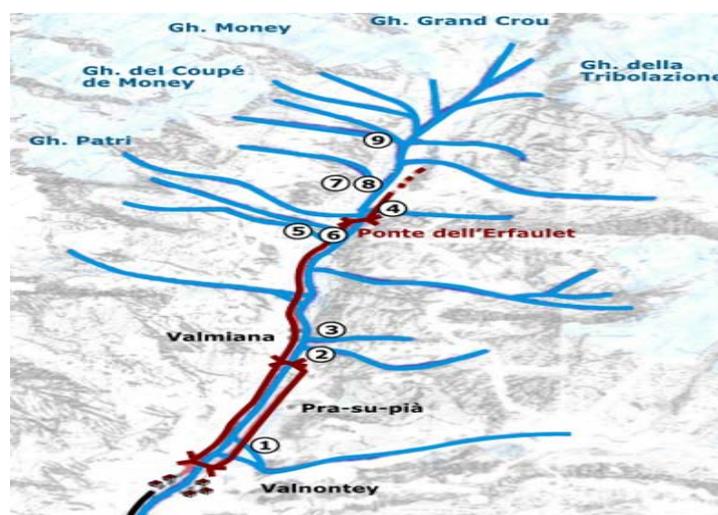
5 - Patri II/4 • 250m: magnifique et longue cascade, le classique de la vallée, offrant plusieurs possibilités d'ascension pouvant attendre le degré 5+. L'ascension classique est sur les deux côtés tandis que la chandelle centrale, rarement formée, offre une grimpe passionnante. Approche 1h30 • Alt. 1950m.

6 - Acheronte II/3 • 300m: située haut dans un profond couloir, cette cascade de moyenne difficulté reste longtemps en condition. Approche 1h40 • Alt. 1950m.

7 - Repentance super V/6 • 220m: cascade imposante et extrême se formant la plus part des hivers. Le must de la vallée, pour éprouver ses propres forces et aptitudes. Approche 2h10 • Alt. 2050m.

8 - Monday Money IV/4 • 200m: parcours offrant une ascension complète dans un paysage montagneux magnifique, équipé pour la descente en rappel. Approche 2h10 • Alt. 2050m.

9 - Fallo di Plutone III/4 • 100m: Belle et tranquille cascade qui reste en condition jusqu'à tard dans la saison. Approche 2h30 • Alt. 1950m.



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

✓ 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, Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une assurance couvrant les frais d'assistance et de rapatriement**. Vous devez posséder une telle assurance. Si vous n'en possédez pas, nous pouvons vous proposer le contrat d'EUROP ASSISTANCE". Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance "Multirisques" (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance "Annulation" représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, "Rapatriement" 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.

✓ DATES DES STAGES SAISON 2025

- Cinq jours de cascade du lundi au vendredi : Du 01 janvier au 09 mars 2025. Départ tous les lundis.

Afin d'être sûr d'avoir des places disponibles à l'hôtel**, vous devez vous inscrire très tôt.

Possibilité de séjour à la carte. 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.

✓ TARIFS SAISON 2025

STAGE VAL DE COGNE
Prix du séjour en tout compris
5 jours/4 nuits 1779€/pers
Hôtel**

✓ LE PRIX COMPREND

L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, le prêt de l'ensemble du matériel technique : piolets techniques, crampons, harnais, casque, cordes, chaussures. Les demi-pensions à l'hôtel la Barme** à Valnontey (en chambre triple) et les piques niques (sauf J1).

✓ LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons, le pique nique du 1^{er} jour, les frais à caractère personnel, le transport pour se rendre sur place. L'assurance annulation et rapatriement. Tout ce qui n'est pas précisé à la rubrique le "Prix Comprend". Pour participer au stage, vous devez

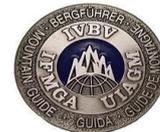


Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

être en possession d'une assurance rapatriement. **N'oubliez pas une pièce d'identité.**

✓ 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 51 30 51 21. Nous vous contacterons dans les plus brefs délais.

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

✓ BIBLIOGRAPHIE

"Cascade autour du Mont Blanc" Tome II Valdigne - Val de Cogne François Damilano et Godefroy Perroux (édition 99). Editions ICE CONNECTION.

Office du tourisme de Cogne : 00 39 0165 7 40 40 (www.cogne.org)

✓ ICE-FALL AILLEURS ET AU PRINTEMPS 2025

STAGES GOULOTTES

Pour les inconditionnels de la cascade, avec en plus la haute montagne. Ascension des plus belles goulottes du Mont Blanc (Tacul, Tour Ronde, Chardonnet, Bassin d'Argentière).

Dates : d'avril à juin 2025.

Durée: 3 ou 5 jours (2 personnes max. par stage).

Tarifs et fiches techniques sur simple demande ou téléchargeable sur le site.

STAGES COULOIRS

Perfectionnement. Couloirs du Glacier Noir, du Glacier Blanc, Barre Noire, Barre des Ecrins.

Dates : d'avril à juin 2025.

Durée: 2 ou 4 jours (2 personnes max. par stage).

Tarifs et fiches techniques sur simple demande ou téléchargeable sur le site.



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

LE POST-IT MATERIEL

(Pense bête à cocher)

o LA TETE

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

o LE CORPS

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

o LES MAINS

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

o LES JAMBES

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

o LES PIEDS

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

o DIVERS

- o Un Thermo acier, couteau, Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels
- o Elastoplast, Compeed pour d'éventuelles ampoules,
- o Pansements, aspirine, Arnica, Crème pour les mains etc
- o 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 : Piolets "NOMIC", "QUARK ", Crampons, "DART", "DART TWIN" ou "LYNX", casques "Elios", harnais "Corax" ou "Adjama", chaussures "Rock&ice" de Millet ou « TopIce » de Salomon



Ice-fall/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com



Stages perfectionnement cascade de glace Cogne

✓ FICHE D'INSCRIPTION STAGE GLACE 5 JRS PERFECTIONNEMENT, COGNE Italie.

VOUS

NOM..... Prénom..... Date de naissance.....
 Adresse.....
 Code postal Ville..... 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 : STAGE CASCADE DE GLACE 5 JRS, COGNE Italie.

Dates choisies pour votre stage : Hébergement **OUI** **NON**
 Logistique Mode de transport : Vous arriverez en voiture à l'hôtel la Barme
 Co-voiturage depuis l'Argentière la Bessée, participation frais A/R: 50€/pers.
 Niveau: courses ou stages effectués :

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

Piolets Crampons Chaussures Pointure
 Casque Baudrier Raquettes Kit DVA

PRIX

Formule choisie (la veille, le matin avec ou sans petit dej)..... €

Assurances : (vous devez obligatoirement posséder une assurance assistance / rapatriement)

OUI vous en possédez une merci de compléter les champs suivants :

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

NON, vous n'en possédez pas, nous vous proposons notre assurance chez Europ'Assistance à 2% du prix du séjour (Conditions de vente de l'assurance sur demande)

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

2/ Rapatriement 2 % du prix du séjour €

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

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour ainsi que votre facture globale vous seront adressés par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte. Plaquette d'assurance fournie 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/ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com - www.ice-fall.com

