

## ***AS CEA ST Grenoble / Section Montagne / Alpinisme*** ***ACTIVITE CASCADE DE GLACE***

L'activité cascade de la section Montagne est construite autour d'un cycle de progression, de sorties régulières, l'objectif étant d'amener les participants à l'autonomie.



4 types de journées sont proposés :

- « Initiation cascade » : Cette journée est destinée à des personnes qui n'ont jamais fait de cascade. L'objectif de cette journée est d'apprendre à manier les piolets, à brocher, faire des lunules et des relais. Le pré-requis est d'avoir déjà cramponné (cramponnage classique) et de savoir assurer quelqu'un en escalade. Frais de guide : 35 €/part.
- « Remise en forme » : Les objectifs de cette journée sont de travailler la technique en moulinette, et pour ceux qui le souhaitent de grimper en tête en site école avec apprentissage de la pose de broches. Frais de guide : 35 €/part.
- « Cascade ». L'objectif est de développer l'autonomie et d'apprendre à grimper en tête sur une cascade facile de plusieurs longueurs. Le pré-requis est d'avoir déjà fait de la cascade et d'être motivé pour grimper en tête. Frais de guide : 45 €/part.
- « Goulotte » pour réaliser une goulotte (plusieurs longueurs en terrain mixte, neige, glace, rocher) en haute montagne. Frais de guide : 57 €/part.

L'encadrement est assuré par les guides Eric Laroche-Joubert (ELJ) et Romain Gendey (RG).

### **Dates**

- Jeudi 24 janvier. « Initiation cascade » avec RG. 6 personnes maxi.
- Jeudi 31 janvier. « Remise en forme » avec RG. 6 pers.
- Mercredi 6 ou jeudi 7 février. « Initiation cascade » avec ELJ. 6 pers.
- Lundi 11 ou mardi 12 février. « Remise en forme » avec ELJ. 6 pers.
- Mercredi 13 et jeudi 14 février. 2 jours consécutifs pour une « Goulotte » ou « Cascade » avec RG. 3 pers.
- Mercredi 20 ou jeudi 21 février. « Remise en forme ou cascade » avec ELJ. 6 pers.
- Mercredi 27 ou jeudi 28 février. « Cascade » avec ELJ. 4 pers.

NB1 : Les dates sont volontairement choisies en semaine pour des raisons de sécurité (fréquentation bien moindre que le week-end).

NB2 : Pour certaines sorties, 2 dates sont proposées. A priori c'est le premier jour, mais si la météo n'est pas bonne nous reportons au lendemain. Donc prévoyez d'être disponible pour les 2 dates.

## **Lieux**

Le lieu est décidé au dernier moment en fonction des conditions météo.

## **Modalités d'inscription**

Pour s'inscrire, il faut :

- Etre inscrit à l'AS CEA-ST et à la section montagne.
- Faire parvenir un chèque d'avance de 20 € à l'ordre de l'AS CEA-ST section Montagne :
  - lors des permanences du 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 15/02 et 22/02, entre 13h et 13h30.
  - par courrier interne CEA.
  - par courrier dans la boîte aux lettres de la section montagne<sup>1</sup>.
- Cas où le chèque est conservé : cf.<sup>2</sup>



## **Coût**

Il faut additionner les frais de guide (cf. ci dessus), les frais de déplacements (0,3 €/km par voiture) et éventuellement les frais d'hébergement (compter environ 40 €/nuitée).

## **Matériel**

Une liste détaillée de matériel sera fournie ultérieurement aux participants.

A noter que la section prête le matériel commun (cordes, broches,...), mais que chaque participant doit avoir le matériel individuel : casque, baudrier, chaussures rigides, crampons, piolets. Il est possible de louer à la section des piolets traction (2 paires) ainsi que des crampons cascade (2 paires). Pour les initiations, des crampons classiques d'alpinisme sont suffisants.

## **Contact**

Jean-Baptiste Moreau, [jbaptiste\\_moreau@yahoo.fr](mailto:jbaptiste_moreau@yahoo.fr) (sauf du 17/01 au 03/02)  
Dominique Berger, [dominique.berger@st.com](mailto:dominique.berger@st.com)

---

<sup>1</sup> Située au fond de la salle où ont lieu les permanences.

<sup>2</sup>  
1. Je suis un peu fatigué, il fait froid dehors, je préfère rester sous la couette.  
2. Zut ! J'avais oublié ! Ma belle mère vient ce midi et il faut que je lui fasse à manger  
3. Mon big boss m'a demandé de préparer un .ppt hyper urgent pour avant-hier...