

## Cascade de glace / Freissinières (janvier 2009)

Freissinières, les Ecrins

Retour dans les Hautes Alpes au coeur de la montagne sauvage et authentique pour un week end de cascade de glace hors norme mais bien entendu pour tous. C'est spectaculaire, rare, surprenant, étonnant et surtout incroyable. Quelque soit votre niveau, vous prendrez un plaisir immense et vous aurez des souvenirs toute votre vie.

Cascade de glace

Freissinières, les Ecrins du samedi 24 au dimanche 25 janvier 2009 (2 jours)

Retour dans les Hautes Alpes au coeur de la montagne sauvage et authentique pour un week end de cascade de glace hors norme mais bien entendu pour tous.

C'est spectaculaire, rare, surprenant, étonnant et surtout incroyable.

Quelque soit votre niveau, vous prendrez un plaisir immense et vous aurez des souvenirs toute votre vie. Le matériel est spectaculaire, les ascensions sont uniques et que ce soit en tête ou en moulinette, la relation que vous aurez avec la glace est jouissive.

Il y aura 2 groupes de niveaux différents mais dans le même site de Freissinières, la Mecque de la cascade de glace à côté de l'Argentière les Ecrins. Les motivations de chacun pour venir seront sûrement différentes: découverte, sensation, performance, plaisir, nature, matos, dépassement de soi ou tout simplement rigolade, en revanche, les commentaires au refuge seront eux tous passionnés. C'est une approche de la montagne hivernale qui permet d'avoir beaucoup de plaisir en pratiquant une discipline très esthétique.

Programme Vendredi 23 janvier au soir:

Départ de Paris à 22h05.

Embarquement train de nuit.

Samedi 24 janvier :

Arrivée à l'Argentière les Ecrins, gros petit déjeuner et rendez-vous avec nos guides.

Perception du matériel.

Matinée: groupe commun pour apprendre ou se refaire la main

Après-midi: montée en puissance progressive pour tout le monde

Maîtrise du matériel, appréhension des différents types de glaces, bien assurer, les techniques de relais

Retour refuge, débrief, topo journée du dimanche et repos.

Dimanche 25 janvier :

Groupes de niveau, cigares pour les plus expérimentés, relais et pour les autres encore plus de longueurs et de verticalités.

Retour au refuge, douche, dîner et embarquement train de nuit.

Lundi 26 janvier matin :

Arrivée à Paris à 6h45.

Groupe 1 : Facile Groupe 2 : Engagé

Pour les experts, mieux vaut avoir une bonne condition physique, pour les autres, se sentir bien et en forme.

Groupes constitués en fonction des niveaux et des envies de chacun. Encadrement : 2 guides le samedi, 3 le dimanche

Guide en chef : Sébastien Foissac Participants : 12 personnes, 2 groupes de 6 personnes. Vous avez été très nombreux à vous inscrire. Le nombre de participants augmente pour satisfaire plus de personnes tout en assurant une "qualité de service" optimale pour que tout le monde puisse grimper sans arrêt. Nous ne serons plus 12 mais 14 alpinistes. GO :

Thomas Fabre

Hugo Allart

