



# *Programme du week-end*

## *Rassemblement cascade de Glace*

### *Saint Christophe en Oisans*

#### **SAMEDI 20 Janvier 2024**

**Tarif: 49 euros** par personne (comprenant le café, le vin chaud, le prêt du matériel si besoin, l'encadrement par un guide de haute-montagne et la soirée Ciné-Alpinisme)

**7h30 :** Rendez-vous à la Cordée. Café et vérification de votre équipement individuel /prêt du matos supplémentaire si besoin . Briefing .

**8h30 -15h30:**

- Ateliers grimpe, la découverte du vertical, trucs et astuces de progression. Prévoir son Pique-Nique

**16h :** Debriefing et vin chaud. Puis pause bien-être et conviviale avec option hammam, massages...

**20h30 :** Soirée Ciné-Alpinisme à la Cordée

#### **DIMANCHE 21 Janvier 2024**

**2 formules proposées J2A ou J2GV . Option offre Bien-Etre**

##### **1. Journée J2A Ateliers formation**

2 ateliers de 3 heures (8h-11h et 13h-16h) au choix parmi 3 propositions.

- ( ) Rando raquette Nature&Découverte de la faune avec 1 guide du Parc de Ecrins.
- ( ) Nivologie-Gestion du Risque Avalanche avec 1 guide certifié Anena
- ( ) Secourisme en milieu hivernal par 1 infirmier ou guide certifié Anena

**Tarif : 69 €** par personne incluant l'encadrement. Prévoir son pique-nique.

**8h :** Rendez-vous pour le début des ateliers

**16h :** Débriefing de la journée

##### **2. Journée J2GV Grandes Voies**

**Tarif : 190 €** par personne incluant l'encadrement par un guide de haute montagne (2 personnes maximum par guide)

**7h30 :** Rendez-vous. Nous irons grimper une cascade de plusieurs longueurs dans le vallon du Diable (ou autre part suivant conditions ...). Prévoir son pique-nique.

**16h :** Débriefing de la journée

##### **3. Offre Bien-être**

Sur demande et à régler sur place, possibilité de profiter du hammam (15€) et d'un large choix de massages (35€ les 30mn). Plus d'infos sur [www.oisans.com/equipement/hammam-la-cordee-da-cote/et](http://www.oisans.com/equipement/hammam-la-cordee-da-cote/et) sur [www.aupresdemonalpe.fr/massages](http://www.aupresdemonalpe.fr/massages)

#### **Renseignements et inscriptions (à partir de 12 ans):**

Bureau des guides de la Bérarde-Meije-Ecrins par email ou par téléphone

[guides.berarde.veneon@gmail.com](mailto:guides.berarde.veneon@gmail.com)

**Tél : 07.67.34.54.39**

Ce programme peut être modifié en fonction des conditions météo, sanitaires ... (Cf conditions de vente).