

Saint Maur le 27 novembre 2019



## STAGE DEBUTANT DECOUVERTE CASCADE DE GLACE



Le SMUS organise un stage de découverte "Cascade de glace" à Saint-Christophe en Oisans. 3 jours d'activités encadrées par un guide de haute montagne. Présentation du matériel, techniques de cramponnage, grimpe en moulinette sur une cascade facile. Pour les plus téméraires, apprentissage de la grimpe en tête (technique de pose des broches à glace, réalisation de lunules, etc...) et possibilité d'enchaîner plusieurs longueurs.

### DU JEUDI 30 JANVIER AU DIMANCHE 2 FEVRIER 2020



**SEULEMENT  
6 PLACES**



Départ jeudi en co-voiturage pour une arrivée à St-Christophe en fin de journée (656 Km / 6h45). Hébergement 3 nuits au relais des Ecrins à St-Christophe en demi pension (petit déjeuner et soir). 3 jours d'activités encadrées. Pique nique des midis à prévoir. Retour le dimanche soir.

Budget estimé entre 300 et 400€ tout compris les 4 jours.  
-- Stage subventionné --

Les étapes pour votre inscription :



- Contacter Christophe ou Julien (smus.escalade@free.fr) pour vous signaler

- Réserver votre matériel (DVA, Pelle, Sonde, Piolets, chaussures et crampons)

- Préparer votre sac avec des vêtements chauds (check list à disposition)

## VENEZ BRISER LA GLACE !