Stage FFME n° : 2803

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Cascade de glace progression et perfectionnement à Cogne (Italie) et Chamonix

Activité(s) : Cascade de glace

Lieu : Cogne (Val d'Aoste - Italie)

et secteur Chamonix le dernier jour





Du : 04/02/2027 (départ le 03/02/2027)	**Au :** 07/02/2026	**Durée totale : 4 jours** (+1 jour la veille pour le voyage aller)
Niveau du stage :	☐ Découverte ☐ Initiation ☒ Progression ☒ Perfectionnement	
Nombre de participants :	7 participants maximum	
Participation financière stagiaire :	**570 €** (licencié FFME IDF)	***595 €*** *(licencié hors IDF)*

Programme

Objectif du stage :

L'objectif de ce stage est d'approfondir ou de perfectionner vos connaissances acquises lors de séances d'initiation afin de progresser vers l'autonomie en cascade de glace. Tous les aspects de l'activité seront abordés lors de ce stage : cramponnage, pose des broches, évolution en tête de cordée, confection de relais sur glace, rappels sur abalakov, etc.…Le site de Cogne sera notre camp de base pour les 3 premiers jours et nous permettra de rayonner sur les sites de la région en fonction des conditions météorologiques du moment et de la qualité de la glace sur les différents sites. Nous partirons le samedi en fin d'après-midi pour nous rendre à Chamonix et grimper le lendemain sur les cascades du secteur (Crèmerie…).

Nous évoluerons en progressant au fil de jours en commençant par des voies faciles et une première journée de remise en jambe sur des voies d'une à trois longueurs, pour ensuite évoluer vers des voies plus difficiles de plusieurs longueurs. Afin de donner à chacun la possibilité de progresser à son rythme, le niveau de difficulté ne dépassera pas les grades 3+/4+ en glace. Le choix des voies se fera dans tous les cas pour vous proposer des itinéraires où les maîtres mots seront l'apprentissage, la sécurité et le plaisir et non la recherche de la performance.

Nous dînerons et dormirons au célèbre et accueillant hôtel du Belvedere à Cogne où de savoureux et copieux plats vous attendrons le soir après de bonnes journées d'escalade sur glace ! 😊

Déroulement du stage :

- **Jour 0 (3 février)** : voyage vers Cogne et nuitée/diner à l'hôtel du Belvedere
- **Jour 1** : la première journée sera l'occasion de reprendre contact avec les matériels spécifiques à la cascade (piolet, crampons) et avec les techniques d'évolution de base. Pour cela, nous évoluerons sur des cascades d'une longueur à trois longueurs adaptées à l'initiation.
- **Jour 2** : lors de la deuxième journée nous partirons sur une cascade de 3 à 4 longueurs de niveau facile.
- **Jours 3 :** pratique sur des cascades plus longues afin de mettre en application les acquis des deux premières journées. Départ en fin d'après-midi pour nous rendre à Chamonix
- **Jours 4 :** pratique sur les cascades du secteur de Chamonix. Fin des activités le dimanche aux environs de 14h00. Debriefing du stage et retour aux véhicules.

Le déroulement de ce stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

Niveaux requis

Niveau général :

Ce stage s'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué au moins deux fois l'escalade en cascade de glace dans les 3 dernières années et qui souhaitent approfondir leur pratique de cette activité pour progresser vers l'autonomie ou se perfectionner.

NB : les marches d'approche peuvent être longues avec des montées et descentes de couloir de neige parfois raides. Une expérience du cramponnage en neige est donc nécessaire.

Niveau technique* :

☐ **Niveau 1**
☒ **Niveau 2**
☐ **Niveau 3**

Vous avez la forme, vous avez une pratique sportive régulière et à un bon rythme! (c'est indispensable, ne vous surestimez pas…). Les conditions hivernales de l'activité doivent être prises en compte dans l'évaluation de votre condition physique.

** Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l' annexe en fin de document*

Niveau physique* :

☐ ★
☒ ★★
☐ ★★★

Vous avez déjà grimpé au moins lors de deux stages ou sorties en cascade de glace dans les trois dernières années. Vous savez cramponner et utiliser les piolets traction. Vous maitrisez la mise en œuvre les manips de base de l'escalade en grande voie (rappel, assurage d'un second de cordée en grande voie, manip de hauts de voie, etc.). Les marches d'approche peuvent être longues.

** Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l' annexe en fin de document*

Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander aux participants tous renseignements utiles (expériences passées, liste de courses, etc.). **Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant.** Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, **il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis**.

Ligue Ile de France - Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr

Conditions d'organisation

Le lieu de rendez-vous :

Pour les licenciés d'Ile-de-France : rdv le **mercredi 3 février** pour un départ le matin depuis la région parisienne.

Ou sinon rdv directement sur place à l'hôtel du Belvedere à Cogne en fin d'après-midi.

Le matériel :



Matériel individuel* : se reporter à la fiche détaillée du matériel jointe à la proposition de stage

Possibilité de prêt par la Ligue : piolets, crampons… se renseigner auprès des organisateurs. Toutes perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

NB : Les chaussures d'alpinisme ne font pas l'objet de prêt. Si vous ne souhaitez pas en faire l'acquisition, vous avez la possibilité de les louer dans des magasins spécialisés sur Paris ou sur place – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)

** ce matériel doit répondre, le cas échéant, aux normes relatives aux équipements de protection individuelle*

Matériel collectif : cordes d'assurages, broches à glace, topos

L'hébergement :

En hôtel très confortable en ½ pension (4 nuits en ½ pension)

Les repas

Les dîners et petits déjeuners sont compris dans le prix (1/2 pension), prévoir votre nourriture personnelle pour les déjeuners (vivres de courses, etc.).

Les transports

A la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

Conditions financières

Participation financière à acquitter pour participer au stage :

Licencié FFME d'un club de la région IDF : **570 €** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : **595 €** / participant

Le prix comprend :

L'hébergement en ½ pension - l'encadrement– le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)

Le prix ne comprend pas :

Les boissons à l'hôtel, les vivres de courses et les repas du midi, les transports

Encadrement du stage

Thierry SERIN, initiateur alpinisme FFME

Frédéric LEGENDRE, initiateur alpinisme FFME

Frédérique CHARLES, initiatrice alpinisme FFME



Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr

Association loi 1901 affiliée à la FFME – SIRET : 412 045 585 00053 APE 9312Z

Inscription et formalités

Inscription et paiement : via la plateforme HelloAsso

NB : votre inscription définitive au stage sera validée par les encadrants après vérification que vous disposez bien des prérequis. Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre expérience, votre niveau technique et/ou physique est insuffisant

Date limite d'inscription : 19/01/2027

Pièces à fournir :

☑ Fiche d'inscription individuelle
☑ Fiche « *Pour mieux vous connaître* » à transmettre à l'organisateur

Ce stage est réservé aux licenciés FFME à jour de leur licence au moment de l'inscription et durant le stage. Les licences découvertes ne sont pas admises

Les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !

Contacts et renseignements

Renseignements techniques :

Thierry SERIN ☎ 06 71 09 64 39 / ✉ thierry.serin@ffme-crif.com

Renseignements administratifs :

Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com

Lolita MOTILLON ☎ 06 95 83 36 01 / ✉ lolita.motillon@ffme-crif.com

Annexe : grille d'évaluation des niveaux requis

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant

Un stage pour découvrir ou redécouvrir l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage. Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà éventuellement participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encordé et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Par exemple, vous savez cramponnez sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile (PD) à Assez Difficile (AD).

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

⋆Intensité physique - En forme

*Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.*

⋆⋆Intensité physique - En bonne forme

*Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.*

⋆⋆⋆ Intensité physique - En grande forme

*Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).*

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE : NE VOUS SURESTIMEZ PAS !

Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr
Association loi 1901 affiliée à la FFME – SIRET : 412 045 585 00053 APE 9312Z

Pour mieux vous connaître !

Le(s) encadrant(s) s'assurent auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils peuvent le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité**, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.**

Nom du stage : stage cascade de glace progression/perfectionnement du 04/02/2027 au 07/02/2027

Niveau général du stage : progression / perfectionnement…

Activité/discipline du stage : cascade de glace

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :

th-serin@proton.me ; dicofredo@hotmail.com ; fcharles@crans.org

Vos coordonnées :

Nom : Prénom :

Tél où l'on peut vous joindre :

Votre expérience en cascade de glace

Quel est votre niveau général dans l'activité du stage ?

☐ Débutant ☐ Initié ☐ Confirmé ☐ Expert

Citez, le cas échéant, jusqu'à 5 courses (ou voies, stages, sorties) dernièrement réalisées dans cette activité :

Nom et lieu de la course (voie, randonnée, stage, sortie, etc.)	**Position dans la cordée ou le groupe** (leader, second, stagiaire…)	**Année de réalisation**

Votre niveau physique

☐ **En forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

☐ **En bonne forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

☐ **En grande forme :** Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

Votre niveau en escalade

Merci d'indiquer votre niveau en escalade en tête et « à vue »* en falaise : .....

** Le niveau « à vue » correspond au niveau d'une voie que vous n'avez jamais grimpé et que vous réussissez du premier coup sans chute ni prise de repos.*

Commentaire libre

Si vous souhaitez ajouter un commentaire sur votre expérience et votre niveau physique…

Check-list de matériel personnel à prévoir

Stage : cascade de glace perfectionnement du 04/02 au 07/02/2027



Matériel technique :	Qté	*Commentaire*	Check	Matériel pouvant être prêté par la Ligue *
Casque d'escalade / alpinisme	1	*Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)*		**NON**
Baudrier	1			**NON**
Système d'assurage type Reverso + mousqueton à vis	1			**NON**
Longe + mousqueton à vis	1			**NON**
Dégaines	5			**OUI**
Dégaines rallongeables (« magiques «)	2	*Il s'agit de 2 mousquetons simples + 1 sangle fine de 60cm*		**OUI**
Mousquetons à vis	5			**OUI**
Mousqueton à vis unidirectionnel	1			**OUI**
~~Mousqueton simple~~	0			**NON**
Sangle 120 cm	2	*Fine (type Dyneema) ou Dynaloop Béal 120 cm*		**NON**
Machard	1			**NON**
~~Autobloquant mécanique~~	0	*Ex : Tibloc, Ropeman…*		**OUI**
~~Poulie bloqueur~~	0	*Ex : Microtraxion Petzl*		**OUI**
~~Kit sécurité glacier~~	0			**OUI**
Broche à glace	6			**OUI**
Bout de cordelette 5 à 7mm (4m minimum)	1	*A laisser le cas échéant sur place (pour abalakov ou renforcement d'un relais)*		**NON**
Crochet à lunule (abalakov)	1			**NON**
~~Piolet d'alpinisme classique~~	0			**OUI**
Paire de piolets traction	1			**OUI**
~~Paire de crampons classiques alpinisme~~	0			**OUI**
Paire de crampons spéc. cascade / goulotte	1			**OUI**
Kit DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde	1			**OUI**
Paire de raquettes à neige	1	*A confirmer avant le départ*		**OUI**
Bâtons de marche télescopiques	1			**NON**
~~Longe de via ferrata~~	0			**OUI**

** en fonction des disponibilités, se renseigner auprès de l'organisateur*

Les vêtements et chaussures : *Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité. En cas de doute, demander à l'organisateur*	Qté	*Commentaire*	Check
Chaussures d'alpinisme cramponnables typées hiver (avec débord arrière au minimum)	1	*Matériel pouvant être loué dans des magasins spécialisés. NB : ne pas ramener les « chaussures du grand-père » ☺*	
~~Chaussons d'escalade~~	0		
Bonnet	1		
Cagoule / passe-montagne	1		
~~Casquette, bandana, etc.~~	0		
Sous-vêtement technique chaud + rechange	1		
Sweat polaire	1		
Fourrure polaire ou équivalent - softshell	1		
Veste imperméable et coupe-vent type Gore-tex avec capuche enveloppante	1	*Obligatoire*	
Doudoune compressible ou polaire très chaude (pour le fond de sac)	1	*Obligatoire*	
Paire de gants chauds	1	*A garder dans le sac et au sec (pour les relais ou en bas des voies)*	
Paire de sous-gants ou gants légers	1	*Paire adaptée à la cascade de glace (légère, chaude et imperméable)*	
Pantalon de montagne technique	1	*Type déperlant*	
Collant technique	1		
Paire de guêtre	1	*Optionnel selon type de pantalon porté*	
Paire de chaussettes de montagne chaudes	2		

Autres équipements personnels à prévoir	**Qté**	***Commentaire***	**Check**
Sac à dos (typé alpinisme)	1	*Sac de portage pour des affaires à la journée (ex : sac 18 à 25 L)*	
Gourde, bouteille, camelbak…	1	*Contenance : mini 1,5 litres pour la journée*	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	*Indispensable en cascade de glace !!*	
Couteau de poche	1	*Couteau type canif, opinel, etc.*	
Lampe frontale	1	*Avec piles neuves*	
Petite pharmacie personnelle	1	*(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)*	
Crème solaire, stick lèvre	1		
Paire de lunette de soleil	1	*Obligatoire et adaptée à la pratique de la montagne ! Indice 3 minimum*	
Masque de ski	1	*Très utile en cascade*	
Couverture de survie	1		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) + copie de la licence FFME	1	*Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours…)*	
Vivres de course	1	*Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines…)*	
Drap sac (« sac à viande »)	1	*Pour les nuits au gîte*	

Matériel collectif mis à disposition par la Ligue :

- → cordes
- → broches à glace
- → topos,
- → cartes
- → GPS

NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.).
Elle n'engage en aucun cas la responsabilité de la Ligue