

A 1h de Chamonix, le Val de Cogne est un secteur bien connu des glaciéristes ; il offre des cascades de glace de tous les niveaux, et souvent en conditions en période hivernale. C'est donc une destination de choix pour un stage destiné à s'initier ou à progresser dans cette pratique.

L'escalade sur glace, en choisissant des sites adaptés, permet de débiter et de se perfectionner, pour les côtés très ludiques de la cascade de glace.

La pureté des ruisseaux figés par l'hiver suffit à faire apprécier ce milieu unique et éphémère. De plus, en choisissant bien, et bien que l'on évolue la plupart de temps dans des températures par principe relativement fraîches, il est parfois possible de trouver un secteur que le soleil touche, et où la glace se transformera en une belle "gelatti" fondante, où les jeux de lumières feront oublier les premières onglées...

Les points forts du stage

Nous connaissons bien les possibilités du lieu, idéal par la diversité qu'il offre au pratiquant. Certaines cascades sont ainsi très propices à une initiation : larges plates-formes aux pieds de ressauts aux nombreuses possibilités.

Rendez-vous à Cogne Lillaz, à l'Hôtel Ondezana, à 9h30. <https://maps.app.goo.gl/FRNVhLgx2dWGVP38>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Cogne Valeille - Installation et premier contact avec la glace.

Après l'installation à l'hôtel à Cogne, nous choisirons un secteur pour commencer à grimper, soit la cascade Lillaz dans le cadre d'une initiation, ou toute autre ligne suivant les conditions du moment. Nuit à Cogne à l'hôtel Ondezana.

+/- 100 à 500 m. 4-5 h de pratique.

Jour 2 : Cascade de plusieurs longueurs à Valnontey ou Valeille

Suivant les conditions et le niveau des participants, ascension d'une cascade de plusieurs longueurs : Patinaggio Atistico, E tutto Relativo, Patri, Monday Money. L'approche à pied peut prendre jusqu'à 1h30. Séparation à Cogne vers 16h30.

+/- 100 à 500 m. 6 à 7 h de pratique.

Le programme reste indicatif, le ou les guides encadrants ce séjour pourront être amenés à modifier celui-ci en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et de la forme effective des participants.

NIVEAU REQUIS Une première pratique de sports en milieu vertical est conseillée, mais pas obligatoire. En fonction de son aptitude technique préalable, nous choisirons un programme adapté. Une bonne condition physique et une bonne motivation seront nécessaires pour aborder cette activité qui se déroule dans un milieu particulier.

HÉBERGEMENT En chambres à lits doubles ou triples en hôtel ** à Cogne ou Lillaz

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 2 personnes par guide

DATES : de fin décembre à mars

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.

800 € par personne si vous êtes 2

1 . 490 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0079 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- Demi-pensions en hôtel 2* en chambres doubles ou triples avec douches
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

Le prix ne comprend pas

- Vivres de courses et/ou pique-niques de midi
- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Matériel technique
- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Frais à régler sur place par vous-même

- Vivres de courses et/ou pique-niques de midi
- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : **1,5%** du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : **4,5%** du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Alpinisme hivernal à la journée Copyright © 2024 Alta-Via.fr - Tous droits réservés	✓
Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Moyen de paiement (espèces car les commerces n'acceptent pas tous les cartes)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons spécial glace avec anti-bottes	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Matériel de descente en rappel (autobloquant et descendeur)	
* 2 piolets tractions avec leash ou dragonnes	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour les piolets	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 3 ou 4 recommandée) Masque de ski	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Bandeau	
Pantalon de montagne épais déperlant + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud et veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	

Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives (prévention des ampoules) Médicaments personnels	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	