

A 1 heure 30 de Chamonix, les vallées de Cogne sont un secteur bien connu des glaciéristes ; elles offrent des cascades de glace de tous les niveaux, et souvent en conditions en période hivernale. C'est donc une destination de choix fréquentée pour s'initier ou progresser.

### Les points forts

Le lieu, idéal par le nombre de possibilité 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** A Chamonix vers 8h00, sur le parking du Biollay, près de la gare du Montenvers.

<https://goo.gl/maps/gx7Er7e6rr36MKgp9>

### Escalade sur cascade de glace à Cogne

Route pour Cogne par le tunnel du Mont-Blanc. Parking au fond de la vallée de Cogne, au hameau de Lillaz. La marche d'approche se fera à pied, parfois avec des raquettes. Le secteur d'initiation de Lillaz est tout proche. Selon le niveau et l'expérience du ou des participants, le meilleur choix sera fait en prenant en compte la fréquentation des lieux et les conditions de la glace. Une des classiques pourra être choisie : Patinaggio Artistico, E tutto Relativo, Patri, Monday Money. La descente s'effectue en général en rappels, parfois à pied en terrain raide.

Retour à Chamonix. Séparation à Chamonix vers 18-19 heures.

**+/- 100 à 500 m. 4 à 7 h de grimpe selon la cascade.**

*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. En fonction de votre aptitude technique préalable, le guide choisira une cascade adaptée. Une bonne condition physique et une bonne motivation seront nécessaires pour aborder cette activité qui se déroule dans un milieu particulier.

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

**DATES : en hiver**

#### 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.*

305 € par personne si vous êtes 2

610 € seul avec le guide



**INSCRIPTION en ligne** [www.alta-via.fr/form/0291](http://www.alta-via.fr/form/0291) 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
- Péage du tunnel du Mont-Blanc

### Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Vivres de course et casse croûte pour la journée
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

### Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons
- Vivres de course et casse croûte pour la journée
- Indemnités kilométriques si le guide prend son véhicule : 80 € par véhicule

### 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](http://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](http://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)	
<b>* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):</b>	
<b>* Chaussures de haute montagne semi-rigides</b>	
<b>* Crampons spécial glace avec anti-bottes</b>	
<b>* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité</b>	
<b>* Matériel de descente en rappel (autobloquant et descendeur)</b>	
<b>* 2 piolets tractions avec leash ou dragonnes</b>	
<b>* Casque d'alpinisme ou d'escalade</b>	
<b>** = disponible en location (dans le kit élargi):</b>	
<b>** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)</b>	
<b>** Guêtres</b>	
<b>** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour les piolets</b>	
<b>** Lampe frontale (légère)</b>	
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)	