Compagnie des guides des Aravis Maison des Aravis 74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
Bureau La Clusaz : 04 50 63 35 99
Bureau Grand-Bornand : 06 85 42 81 95
Bureau Saint-Jean-de-Sixt : 04 50 27 57 70
Bureau Thones / Manigod : 04 50 02 01 33
Mail : info@guides-des-aravis.com
Site Internet : http://guides-des-aravis.com

STAGE ALPINISME NIVEAU 1

Découverte de l'escalade, de la haute montagne et des différentes techniques alpines.

NIVEAU REQUIS

Alpiniste débutant, bon marcheur.

DUREE ET CONTENU

Programme réparti sur 4 à 6 jours, le découpage ou les sommets peuvent varier selon les conditions météorologiques.

Par exemple :

- J 1 : (demi-journée), école d'escalade sur falaise du massif des Aravis.

- J 2 : (journée), course dans le massif des Aravis.

- J 3 et J 4 : (un jour et demi), montée en refuge, course en haute montagne, (randonnée glaciaire dans le massif du Mont blanc, Vanoise ou Grand Paradis).

TARIFS 2015

Encadrement : 350.00 € / pers.

AUTRES FRAIS (remontés mécaniques, 1 nuit en refuge) : environ 100,00 € / pers.
Nous pouvons vous conseiller pour votre hébergement, consultez nous.
Groupe de 3 à 5 personnes

Date : Chaque semaine de l'été

MATERIEL ET EQUIPEMENT

- Sac à dos.

- Chaussures de moyenne et de haute montagne, piolet, crampons (location possible).

- Coupe vent (type « Gore-tex ») et pantalon de montagne.

- Collant et sous vêtements techniques.

- Pull et sous pull.

- Gants, moufles, bonnet.

- Lampe frontale, lunettes de soleil, crème solaire et labiale.

- Gourde ou thermos incassable.

- Eventuellement, bâtons télescopiques et guêtres.

- Prêt du matériel de sécurité.

ASSURANCE ET TRANSPORT

Il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité haute montagne.
Transport par regroupement dans les véhicules personnels (partage des frais entre les participants).