



CONTACT TOURS CANADA INC

7027 Clark, #6, Montreal, H2S 3G5 QC CANADA

Tel : (1) 514 944 8554

Courriel : [Cecilia@contact-canada.net](mailto:Cecilia@contact-canada.net)

## INITIATION A L'ESCALADE DE GLACE Aux Chutes Montmorency



Venez brisez la glace à Québec !

*L'escalade de glace est une activité originale et marquante. Un succès garanti !  
Cette journée d'initiation vous fera découvrir les différentes techniques de l'escalade de glace en toute sécurité et en réalisant plusieurs ascensions. Profitez des plaisirs de l'hiver à l'un des plus beaux endroits au Québec, le Parc de la chute Montmorency.*

### Conditions :

Tout d'abord, aucune expérience ou accréditation est nécessaire pour l'escalade de glace.

- En semaine, 4 participants au minimum
- La fin de semaine, pas de minimum.
- Âge : 14 ans et plus
- Durée : Journée ou demi-journée au choix
- Lieu : Parc de la chute-Montmorency

### Déroulement de la journée ou demi-journée :

- Présentation du site et du programme
- Installation de l'équipement
- Formation sur le positionnement de base et les mouvements de base
- Formation sur les nœuds d'encordement
- Techniques de progression et d'assurage
- Vocabulaire et consignes de sécurité
- Plusieurs ascensions supervisées





**CONTACT TOURS CANADA INC**

7027 Clark, #6, Montreal, H2S 3G5 QC CANADA

**Tel :** (1) 514 944 8554

**Courriel :** [Cecilia@contact-canada.net](mailto:Cecilia@contact-canada.net)

Tarifs 2012-2013 :

L'activité à la journée de 9h à 16h = 140 \$ par personne (toutes taxes et location de botte incluse)

La demi-journée de 9h à 13h = 110 \$ (toutes taxes et location de botte incluse)

Tarif spécial pour les groupes de plus de 10 personnes.

Comprend :

- Sept ou Quatre heures d'activités d'apprentissage et de pratiques supervisées
- L'équipement de base (harnais, mousqueton, atc, corde, piolet et crampons)
- Une certification en escalade de glace niveau I
- Les frais d'accréditation au centre d'escalade Roc Gyms

Quoi apporter :

- Vêtements chauds (plusieurs couches de vêtements)
- Deux paires de gants ou de mitaines
- Bottes d'escalade de glace ou de ski alpin\*
- Dîner (éviter les aliments qui gèlent facilement tels les fruits et les légumes)
- Collation énergétique et breuvage
- Lunettes de soleil ou de ski alpin (facultatif)
- Appareil photo (facultatif)
- Horaires (janvier / février / mars):
- Samedi et dimanche de 9 h 00 à 16 h 00
- En semaine pour les groupes de 4 personnes et plus.