Initiation à la cascade de glace : 5 spots pour débuter

L'escalade de **cascades de glace** est un sport relativement nouveau qui procure des sensations inégalables. Seul contre les éléments, le grimpeur se met au défi d'escalader une cascade gelée à l'aide de piolets. Vous cherchez des spots pour faire de l'
initiation
à la
cascade de glace
: voici notre sélection des meilleurs sports de
cascades de glace
pour
débutant
.



Cascades de glace à Ceillac.

Le village alpin de **Ceillac** dans les Hautes-Alpes est un site privilégié pour tous les amateurs d'escalade de **cascades de glace** et comme pour ceux qui souhaitent faire de l' **initiation** à cette discipline originale. Dans ce charmant petit village de montagne, vous trouverez un site dédié aux escaladeurs.

Pratique, vous avez le choix entre plusieurs niveaux. Le site est abrité : aucun risque d'avalanche. De plus, vous redescendrez à votre guise, en rappel ou par un chemin de randonnée.

Cascades de glace en Oisans.

Sur le site de la Grave, au cœur du massif de l'Oisans, vous pourrez soit vous entrainer soit faire de l'initiation à la **cascade de glace**. Idéal pour **débutant**, ce spot ne comporte aucune difficulté technique. Le but est bien ici de grimper le glaçon en toute sérénité.

Votre initiation se déroulera en une dizaine de minutes. Les jeunes sont aussi invités à y participer, à partir de 10 ans. Le massif de l'Oisans comporte plus de 600 **cascades de glace** que vous pourrez tester après cette rapide
initiation
!

Cascade de glace à Chamonix.

Pour faire vos premiers pas en crampons dans la glace, vous pourrez vous exercer près de Chamonix au pied du glacier d'Argentière. Sur le spot joliment nommé « la Crèmerie du Glacier », une superbe **cascade de glace** de 70m de haut vous attend.
De nombreux **stages** d'**initiation** y sont organisés. Sur place, des guides vous prodigueront de précieux conseils.



Cascade de glace dans le Sancy.

Les **cascades de glace** auvergnates présentent l'avantage de pouvoir être grimpées en une demi-journée seulement. Les autres, notamment les cascades alpines, nécessitent plutôt un à deux jours de périple.

Dans le **Sancy**, la **cascade** de l'**Ice Cream** offre ses glaçons à qui veut les savourer. Située dans le fond du **Val d'Enfer**, cette **cascade de glace** est accessible à tous, après quelques heures de pratique. Cet endroit est d'autant plus remarquable qu'il est totalement inaccessible l'été.

Cascade de glace au Lioran.

La région du **Cantal** est idéale pour apprendre à devenir un « glaçonneur » hors pair. Certains clubs proposent même de vous exercer en pratiquant une activité mixte composée d'escalade

de montagne et de cascade.

Parmi les spots dédiés pour les débutants, la **cascade** de **Lioran** est fortement recommandée pour son côté féérique. Située près d'Aurillac, elle culmine à 1900m d'altitude. L'escapade dure 2 heures environ et est ouverte à tous à partir de 14 ans.

Consultez la source sur ZeOutdoor: Initiation à la cascade de glace 5 spots pour débuter