



Lieu : France, Alpes de Haute Provence, Annot et la Tour sur Tinée.

Durée : 4 jours.

Dates : Du 11 au 14 avril 2026 et du 29 Oct au 1^{er} Nov 2026 et autres dates sur demandes.

Niveau : 5+ / 6a en tête en escalade sportive (voie école équipé).

Effectif : 6 personnes maximum, trois personnes minimum.

Tarif* : 420€/pers

Encadrement : Guide de Haute montagne et/ou Moniteur d'escalade.

✓ Présentation de l'activité

Annot, ce petit village pittoresque à mi chemin entre Digne les Bains et Nice est une foret enchantée, parsemée de gros blocs de grés. Du bloc à grimper avec un crashpad en pure style bleausard, des blocs équipés de bons gros scellements offrent une escalade sportive sur trous atypique et **enfin des lignes sensationnelles en fissures naturelles à protéger sur coinceurs**.

La Tour sur Tinée, nouveau spot de trad a quelques encablures d'Annot. Toujours du gré, toujours des fissures à protéger, un peu plus près de Nice !

A Annot, on peut y grimper toute l'année, le rocher est extraordinaire, les lignes de trad, sont toutes plus attrayantes les unes que les autres. Plusieurs secteurs sont répartis dans cette foret, il nous faudra bien quelques jours pour être à l'aise dans ces fissures.



ALPINÉO by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ Programme du stage

Rendez-vous : le 1^{er} jour à 10h00 à Annot.

1^{er} jour : Escalade dans les grés à la découverte d'un premier secteur ou nous irons apprendre ou réviser la gestuelle des coincements de doigts, de main, de poing, de corps...en fissures.

2^{ème} jour : Second secteur pour se familiariser avec tout le matériel indispensable à la progression avec un maximum de sécurité. Ecole d'artif le matin, pour placer ses points en choisissant le modèle de coincideurs adapté et tester sa solidité. Escalade libre l'après midi pour faire ses premières fissures en « trad », fissure variée ou très homogène ou le même numéro de « camalot » est indispensable plusieurs fois.

3^{ème} jour : Maintenant vous commencez à être plus à l'aise, nous grimperons d'un cran dans le niveau sans pression. En tête ou en moulinette, il y en a pour tous les gouts.

4^{ème} jour : Dernière journée. Pour enchaîner son projet ou découvrir encore des fissures, vous l'aurez compris, le maître mot de ce stage est la fissure, alors foncez !

REMARQUE : Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions sur le terrain et de la forme des participants.

✓ Notre premier rendez-vous

A Annot à 10h00. Lors de votre inscription un plan d'accès vous sera envoyé par mail avec votre confirmation d'inscription à réception de votre fiche d'inscription et des arrhes.

✓ L'encadrement du stage

Guide de haute montagne et/ou moniteur d'escalade diplômé d'état.

L'équipe des guides ALPIneo est composée de passionnés de montagne et de nature. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs astuces ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos côtés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité. Pour votre sécurité ils sont équipés de poste radio.

✓ Le groupe

6 personnes maximum par guide.

✓ Niveau requis

Être grimpeur semble indispensable, évoluer dans du 5+/6a en tête de cordée permettra au guide de faire une réelle formation vers l'autonomie à chacun des stagiaires.



ALPInéo by **Ice-fall**

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@alpineo.com www.alpineo.com

✓ Hébergement et restauration

Plusieurs options d'hébergements sont possibles à Annot, hôtel, camping, gîte.

✓ Dates 2026

Du 11 au 14 avril 2026 et du 29 Octobre au 1^{er} Novembre 2026. D'autres dates sur demande

Pour des groupes constitués il est possible d'organiser ce stage aux dates que vous souhaitez.

✓ Cartographie des secteurs

IGN TOP 25, Série bleue – 3541OT - Annot

✓ Tarifs

420€/pers (sans hébergement)

Logement au camping en bungalow facile et peu coûteux

* Le prix comprend :

- l'encadrement pendant les 4 journées,
- casque et baudrier (prêt gracieux),
- le matériel technique collectif (cordes, coinceurs, dégaines),

* Le prix ne comprend pas :

- l'hébergement et les repas,
- les frais d'hébergement et de nourriture du guide (à vous partager)
- les chaussons d'escalade,
- le transport pour vous rendre à Annot,
- tout ce qui n'est pas cité dans la rubrique « le prix comprend ».

✓ Les avantages ALPIneo

- Prêt et test du matériel individuel d'alpinisme Petzl : casque, harnais.
- Prêt de tout le matériel techniques collectif, cordes, coinceurs.
- Un cadeau aux couleurs d'ALPIneo.
- La bonne humeur des guides ALPIneo.
- Notre très bonne connaissance des lieux.

✓ Assurances



ALPIneo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant les frais d'annulation, d'assistance, de rapatriement, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat d'"EUROP ASSISTANCE". Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance "Multirisques" (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance "Annulation" représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, "Rapatriement" 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.

✓ Post-it matériel

LA TETE

- une paire de lunettes de soleil très filtrant (niveau 3) un bandeau fin,
- un chapeau ou casquette pour l'approche et sous le casque, crème solaire + stick à lèvre.

LE CORPS

- des sous-vêtements, première couche, manches courtes,
- un sweat-polaire, deuxième couche, une veste softshell, troisième couche,
- une **veste coupe vent imperméable type pack lite**,

LES MAINS

- du Strapal blanc de pharmacie, c'est le seul qui colle bien (pour fabriquer des gants de fissures)
- une paire de gant de fissure (optionnel si Strapal)
- une crème réparatrice (Climb on)

LES JAMBES

- un pantalon stretch, un short long.

LES PIEDS

- baskets d'approches, des chaussettes !
- chaussons d'escalade précis et confort,

DIVERS

- un sac à dos (30 à 35L),
- une gourde minimum 1,5L,
- une lampe frontale légère avec piles de recharge,
- un sifflet plastique,
- une pharmacie personnelle contenant Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, désinfectant, pansements, compresses stériles et vos prescriptions personnels....,
- un sac plastique étanche type sac congélation pour protéger vos papiers,
- fruits secs, barres, pique-nique etc.... pour la journée

MATERIEL TECHNIQUE, à redéfinir avec le guide,

- un casque, un harnais, 1 descendeur, 2 mousquetons de sécurité, longe en corde+vis,
- un sac à magnésie et de la magnésie,



ALPINÉO by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ Fiche d'inscription

Merci de remplir une fiche par personne

VOUS

NOM Prénom Date de naissance
 Adresse
 Code postal Ville Pays
 Tél Dom Portable Courriel
 N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents)
 Pour les séjours à l'étranger,
 N° carte d'identité Délivrée le Préfecture de
 Expiration :

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident : Mr/Me Tél :
 Courriel :
 Adresse :

VOTRE SEJOUR

Nom du séjour (thématique) : Dates :

J'arrive le matin/pour le rendez-vous à :

Moyen de locomotion : **TRAIN** , gare d'arrivée..... **VOITURE**

Niveau, courses ou stages effectués :

Prêt de matériel (Indiquez ce dont vous avez besoin en cochant)

Casque Longes+ mousquetons de sécurité + descendeur Baudrier Sac magnésie

PRIX

Stage choisi : €

Assurances : OUI NON

Si Non, merci de préciser le nom de votre assurance,....., le n° de contrat :, et le numéro de téléphone (24/7) :

Si oui, indiquez le type d'assurance souhaité :

1/ Annulation (3,5% du prix du séjour) €
2/ Rapatriement (2% du prix du séjour) €
3/ Multirisque (5,5% du prix du séjour) €

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour, ainsi que votre facture globale vous seront adressées par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte.

Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

“J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique ainsi que les conditions générales de vente et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause.”

Signature:

Fait à

Le



ALPINÉO by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com



Escalade trad Annot

ALPIneo by Ice-fall

16 rue des chardons bleus 05120 l'Argentiere la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com