

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
08h00	Rendez-vous à Saas-Fee	08h00	Petit-déjeuner	Selon les conditions et la décision du guide	Réveil et petit-déjeuner
08h30	Contrôle du matériel	09h00-12h00	Introduction à la vie quotidienne d'un camp de base et discussions relatives à la préparation de votre expédition. - Matériel / équipement et préparation - Procédures d'acclimatation - Nutrition - Préparation physique et mentale - Discussions autour de la pharmacie d'expédition	Matinée	Course d'application des notions vues lors des derniers jours si les conditions le permettent.
09h00	Montée sur le glacier	12h00-18h00	Ateliers / mises en situation - alpinisme traditionnel et himalayisme - Construction d'un ancrage provisoire puis définitif - Remontée sur corde (auto-sauvetage) - Mouflages (simple, double, autrichien) - Descente en rappel	Après-midi	Rangement du camp de base et redescente à Saas-Fee
10h00	Installation du camp de base				
12h00-15h00	Ateliers techniques et exercices. - Présentation et utilisation du matériel technique (Mousquetons, piolet, crampons, vis à glace). - Techniques de progression avec piolet et crampons (exercices) - Enrayer/arrêter une chute (glissade sur un névé) - Travailler avec une corde fixe				
15h00-18h00	Introduction à la vie quotidienne d'un camp de base et discussion relatives à la préparation de votre expédition. - Cuisiner / faire de l'eau - Gestion du repos - Nutrition, alimentation et équilibre intake/outake				
18h00	Apéro	18h00	Apéro	16h30	Clôture du camp à Saas-Fee
19h00	Repas et échanges autour des thématiques de l'expédition	19h00	Repas et échanges autour des thématiques de l'expédition		