

Fiche technique

19-FFD08 - UF vers l'autonomie en cascade de glace AFIAL5

Numéro national de stage : 2019ALCGIAL11501

Du jeudi 21 février 2019 au dimanche 24 février 2019 / (4 jours) à Aiguilles/Ceillac

ENCADRANT(S)

Charles Van Der Elst, Mathias Derrien

voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du Club.

PROGRAMME :

Ce stage fait parti du programme "Vers l'autonomie en Alpinisme" dont l'objectif général est de faire découvrir sous forme d'ateliers et de courses d'application les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme.

Le stage "Vers l'autonomie en cascade de glace AFIAL5" vous permet d'acquérir les bases de la gestuelle en glace et de l'utilisation du matériel dans cette magnifique discipline.

Public :

Pratiquants débutant en alpinisme désireux d'acquérir les bases et désirant tester ses compétences.

Prérequis :

- Bonne condition physique
- Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade (UF escalade autonomie sur sites sportifs - voir [lien](#))
- Maîtrise des manœuvres de leader en grande voie (relais, assurage, rappel)

Programme :

J1	Ateliers techniques et sécurité, alternance d'apports théoriques et mise en application.
J2 à 4	Journées axées sur la réalisation de cascade de glace niveau 3 à 4 de plusieurs longueurs avec descente en rappel (courses d'application).

Lieu : Aiguilles/Ceillac (Queyras)

Terrain : Cascade de Glace

Niveau technique : AD+ grade 3

Accord : OUI indispensable

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 (+ encadrants)

TRANSPORT : Libre

HEBERGEMENT : Gîte

ORGANISATION :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme.

Départ : Rendez-vous le jeudi 21 février à 08h en gare de Mont-Dauphin - Guillestre (train conseillé : Intercités de nuits 5789)

Retour : Fin du stage dimanche 24 février vers 19h à Mont-Dauphin (possibilité de covoiturage retour sur Paris à confirmer).

Frais d'inscription : **228€** inclus 3 nuits en demi-pension (du jeudi soir au samedi soir) ainsi que les déplacements durant le stage (covoiturage).

Frais à régler sur place : petit déjeuner du jeudi, déjeuners et consommations personnelles.

Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consultez sur cette [page](#).

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

MATERIEL NECESSAIRE:	X: obligatoire	F: facultatif
Matériel technique		
Sac à dos de montagne	X	30 à 40 litres
Chaussures d'alpinisme	X	Thermiques
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique (±1m80 de corde dynamique)
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	X	Ce que vous avez
Décoinceur		
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA / Pelle / Sonde	X	Obligatoire

MATERIEL NECESSAIRE:	X: obligatoire	F: facultatif
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
Vivres & bivouac		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Tente		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	Polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires min.
Matériel divers		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Etre curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.