



## Fiche technique

**22-ALP08 – Stage Init Alpinisme #1 - WE1/2**

vendredi 3 juin 2022 au lundi 6 juin 2022 / 4 jours

### **ENCADRANTS**

Eric Magnan , Laurent Mouly , Yoann Georges (GHM)

## PROGRAMME

# Formation à l'alpinisme

## **FFCAM niveau 1 - pratiquant initié**

⇒ **Public débutants :**

Le contenu technique et pédagogique de ce cycle d'initiation à l'alpinisme s'adresse à des personnes n'ayant pas d'expérience en alpinisme ou très peu et répondant aux conditions d'entrée en formation listés ci-dessous.

**Ce cycle de formation s'inscrit dans le cursus fédéral de formation des pratiquants alpinisme.**

Il vous permettra de valider les quatre modules suivants :

2.1 - Techniques de cordes en milieu montagne

2.2 - Progression en rocher

2.3 - Progression en neige et glace

2.4 - Progression sur glacier

Cette formation se déroulera sous la forme d'un cycle de 9 jours, encadré par un guide de haute montagne et deux cadres fédéraux (initiateurs).



**Dates :**

### **Journée au Viaduc des Fauvettes**

*Techniques de cordes en milieu montagne*

Le samedi 1 mai 2022

### **Week-end 1/2 : Oisans, 4 jours**

*Progression sur glacier / en neige et glace*

Du 3 au 6 juin 2022

J-1&1 Chalet alpin de l'Eychauda / J2&3 Refuge du Glacier Blanc

### **Week-end 1/2 : Oisans, 4 jours**

*Progression sur sur rocher*

Du 14 au 17 juillet 2022

## PROGRAMME

Lieu(x) à définir

**Pour les 2 WE en haute montagne, vous devrez arriver la veille avant l'heure du repas, vous serez libérés le dernier jour vers 17/18h.**

⇒ **Votre participation à ces 9 jours est indispensable.**

### Conditions d'entrée en formation :

- Avoir une bonne habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...);
- Évoluer sur un dénivelé de 300m par heure, 800m de D+ minimum avec un sac à dos;
- Grimper dans un niveau 5a/b en second;
- Disposer d'une très bonne condition physique :
  - Approches souvent longues;
  - Marche quotidienne pouvant durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000m et avec un sac lourd (6/8kg);
  - Conditions météo pouvant être éprouvantes (froid, neige, vent, intempéries...);
- Être motivé pour apprendre et pratiquer, prêt à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort;
- Avoir un bon mental pour encaisser des situations en altitude pouvant-être stressantes;
- Respecter les règles de sécurité et accepter parfois de devoir renoncer;
- Partager nos valeurs d'amitié, de solidarité et de bienveillance, ainsi que d'une pratique responsable et respectueuse du milieu naturel, tout particulièrement des territoires de montagne.

### Coût du stage :

- Tarif normal : 1053€ (payable en 3 fois)
- Tarif réduit : 747€ (payable en 2 fois)

Il y a 2 places à tarif réduit sur ce cycle, voir détails avec ce [lien](#).

⇒ **La demande d'inscription à ce cycle se fait sur cette première sortie.**

Une autorisation de paiement CB pour un acompte de 390€ est nécessaire afin de valider votre demande d'inscription.

**Il est indispensable de valider cette demande d'autorisation de paiement lors de votre inscription, à défaut, votre inscription ne pourra pas être traitée par le secrétariat.**

Rien ne vous sera débité tant que votre inscription n'est pas effective.

Si vous êtes retenus pour ce cycle, vous serez alors automatiquement inscrit sur les deux week-end suivant (pas d'action requise de votre part) et une demande de paiement vous sera alors envoyée pour les échéances suivantes :

- 357€ au 22 avril 2022
- 306€ au 20 mai 2022 (pour les bénéficiaires du tarif réduit, cette troisième échéance ne sera pas prélevée).

Il y a une forte demande sur ces cycle/stage, cela signifie que même si l'organisateur a donné son accord, vous n'êtes pas inscrit pour autant.

C'est le secrétariat qui validera ou pas votre inscription en tenant compte des [règles de priorité d'inscription du club](#).

### Le coût du stage inclus :

- Les honoraires du guide (8 jours);
- Les frais d'encadrement;
- 2 nuitées avec petit-déjeuner (veilles des stages);
- 6 nuitées en demi-pensions (2x3);
- Le prêt du matériel collectif;

## PROGRAMME

- Les frais d'inscription.

### Reste à votre charge :

- Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) ;
- Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Votre matériel personnel ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique.

### Équipement personnel :

Liste exhaustive sur les fiches technique des trois we de 3 jours.

- Casque (pour toutes les courses prévues);
- Crampons à neige 12 pointes;
- Piolet (droit ou légèrement courbé, bonne longueur);
- Baudrier;
- Chaussures d'alpinisme (cramponables);
- Sac à dos montagne 35 à 40 L max;
- Sac de couchage pour le deuxième WE de 3 jours.

**Lieu :** Oisans

**Terrain :** Neige

**Niveau technique :** Initiation Initiation

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

### Expérience requise :

- Avoir une bonne habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...);
- Évoluer sur un dénivelé de 300m par heure, 800m de D+ minimum avec un sac à dos ;
- Grimper dans un niveau 5a/b en second ;
- Disposer d'une très bonne condition physique :
  - Approches souvent longues ;
  - Marche quotidienne pouvant durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000m et avec un sac lourd (6/8kg) ;
  - Conditions météo pouvant être éprouvantes (froid, neige, vent, intempéries...);
- Être motivé pour apprendre et pratiquer, prêt à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort ;
- Avoir un bon mental pour encaisser des situations en altitude pouvant-être stressantes ;
- Respecter les règles de sécurité et accepter parfois de devoir renoncer ;
- Partager nos valeurs d'amitié, de solidarité et de bienveillance, ainsi que d'une pratique responsable et respectueuse du milieu naturel, tout particulièrement des territoires de montagne.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10** (8 + 2 encadrants)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

**HEBERGEMENT :** Refuge

## ORGANISATION

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Départ** : rendez-vous sur place.

**Retour** : vous serez libérés le dernier jour vers 17/18h le dernier jours du stage.

**Frais d'inscription** : 1053 € (390 € à l'inscription, 357 € le 22/04/2022, 306 € le 20/05/2022) - Les honoraires du guide (8 jours) ;

- Les frais d'encadrement ;
- 2 nuitées avec petit-déjeuner (veilles des stages) ;
- 6 nuitées en demi-pensions (2x3) ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription..

**Frais à régler sur place** : (reste à votre charge)

- Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) ;
- Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Votre matériel personnel ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique..

**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 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe <b>simple</b> avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	F	
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique	F	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	F	Nous pourrions vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		

**Vivres - bivouac**

Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours (inclus pique-nique)
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
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		
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires

**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	

## MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	F	
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 aidez-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 encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner 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'assurance 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.