



Fiche technique

22-ALP09 – Stage Init Alpinisme #2 - WE1/2

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

ENCADRANTS

Frédéric Biondi , Jérémy Bernard , Stéphane Vrinat (GHM)

PROGRAMME

Formation à l'alpinisme

FFCAM niveau 1 - pratiquant initié

⇒ **Public faux débutants :**

Le contenu technique et pédagogique de ce cycle d'initiation à l'alpinisme faux débutants s'adresse à des personnes ayant déjà une première expérience en alpinisme, souhaitant reprendre les bases 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

Dimanche 15 mai 2022

Week-end 1/2 : Zermat (Suisse), 3 jours

Progression sur glacier / en neige et glace

Du 4 au 6 juin 2022 (car couchettes CAF)

J1&2 Refuge Ayas (non gardé)

Pour ce 1er WE en haute montagne, départ le vendredi 3 juin de la porte d'Orléans vers 20h30, retour le mardi 7 juin vers 7/8h du matin.

Week-end 2/2 : Oisans, 5 jours

PROGRAMME

Progression sur sur rocher

Du 20 au 24 juillet 2022

Lieu(x) à définir

Pour ce 2ème 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 5b/c 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 : 1276 € (payable en 3 fois)
- Tarif réduit : 904 € (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 468€ 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 :

- 436€ au 22 avril 2022
- 372€ 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 ;
- Le déplacement en car couchettes Paris-Zermat A/R (1er we) ;

PROGRAMME

- la remontée mécanique Zermatt - Matterhorn glacier paradise (A/R)
- 2 nuitées en refuge non gardé (Val d'Ayas 1er we) ;
- 1 nuitées avec petit-déjeuner (veille du 2ème we) ;
- 3 nuitées en demi-pensions (2ème we) ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- 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), sauf 1er we ;
- Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- votre repas le dernier soir du 1er we (arrêt car couchettes) ;
- Votre matériel personnel ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique autre que celle indiquée

Équipement personnel :

Liste exhaustive sur les fiches technique :

- 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 et glacier

Niveau technique : 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 5b/c 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 : 1276 € (468 € à l'inscription, 436 € le 22/04/2022, 372 € le 20/05/2022) - Les honoraires du guide (8 jours) ;

- Les frais d'encadrement ;
- Le déplacement en car couchettes Paris-Zermat A/R (1er we) ;
- la remontée mécanique Zermatt - Matterhorn glacier paradise (A/R)
- 2 nuitées en refuge non gardé (Val d'AYas 1er we) ;
- 1 nuitées avec petit-déjeuner (veille du 2ème we) ;
- 3 nuitées en demi-pensions (2ème we) ;
- 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), sauf 1er we ;
- Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- votre repas le dernier soir du 1er we (arrêt car couchettes) ;
- Votre matériel personnel ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique autre que celle indiquée.

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	

MATERIEL NECESSAIRE		X : obligatoire F : facultatif
Piolet	X	
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe simple 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)
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	

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

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	
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

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

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 entraînez-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'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.