

## Fiche technique

### 23-ALP25 – Stage d'initiation à l'alpinisme (Camp d'été)

lundi 24 juillet 2023 au vendredi 28 juillet 2023 / 5 jours

#### ENCADRANTS

Charles Van Der Elst , Vincent Rigaud (GHM)

## Formation à l'alpinisme

### FFCAM niveau 1 - pratiquant initié

#### ⇒ Public concerné :

Le contenu technique et pédagogique de ce stage 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.

**Le nombre de places est limité à 6 stagiaires dans un premier temps mais 2 places supplémentaires pourraient être ouvertes en fonction des disponibilités des encadrants du club.**

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

Il vous permettra de valider tout ou partie des 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 déroule sous la forme d'un stage de 5 jours, encadré par un guide de haute montagne.

#### Dates :

5 jours de stage depuis Ailefroide du 24 au 28 juillet 2023.

Programme prévisionnel :

<b>lundi 24 juillet</b>	<i>Rendez-vous à 8h à l'Argentière-la-Bessée</i> <b>Atelier techniques de cordes et assurance en mouvement + grimpe (couenne ou arête - Bouchier ou Ailfroide)</b> Nuit au camping d'Ailefroide
<b>mardi 25 juillet</b>	<b>Montée au refuge et atelier glacier</b> Nuit en refuge (Glacier Blanc)
<b>mercredi 26 juillet</b>	<b>Course d'application et montée au refuge des Écrins</b> Nuit en refuge (Écrins)
<b>jeudi 27 juillet</b>	<b>Course d'application avec atelier neige et redescente au refuge du Glacier Blanc</b> Nuit en refuge (Glacier Blanc)
<b>vendredi 28 juillet</b>	<b>Course d'application et redescente au camping</b> <i>Fin du stage vers 16/18h à Ailefroide</i>

#### Conditions d'entrée en formation :

- Avoir une bonne habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...)
- Évoluer à un rythme de 400 m/h environ sur un dénivelé d'au moins 800 m avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme
- 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 1000 m et avec un sac lourd ;
  - 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 :

454€, payable en 2 fois

1er versement dès validation de votre inscription par le secrétariat

240 €

2ème versement au 8 juillet 2023

214 €

**Les deux autorisations de paiement CB sont nécessaires afin de valider votre demande d'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.**

Il y a une forte demande sur ces stages, cela signifie que même si l'organisateur a donné son accord, vous n'êtes pas inscrit pour autant, vous devez attendre la validation du secrétariat.

#### Le coût du stage inclus :

- Les honoraires du guide (5 jours) ;
- Les frais d'encadrement ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription.

#### Reste à votre charge :

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) ;
- Navettes l'Argentière-la-Bessée - Ailefroide
- Toutes vos nuitées (camping ou refuges), repas, vivres de courses et consommations personnelles ;
- Votre matériel personnel (inclus matériel de camping pour Ailefroide) ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique.

#### Équipement personnel :

Voir fiche technique.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7** (6 + 1 encadrants)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

**HEBERGEMENT :** Camping et refuges

#### 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.

**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	avec débord arrière et bien à votre taille
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	il vous sera proposer d'en louer sur place si vous n'en avez pas
Piolet	X	Droit classique (il vous sera proposer d'en louer sur place si vous n'en avez pas)
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2 dont 1 HMS
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	X	2
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 pourrons 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 lundi + 4 jours (mardi à vendredi), possible d'acheter à Aillefroide le premier jour ou des piques-niques au refuges
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		

**Vêtements**

Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
-------------------------------	---	--------

<b>MATERIEL NECESSAIRE</b>		X : obligatoire F : facultatif
Sous-vêtements	X	Confortable
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	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires
<b>Matériel divers</b>		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiées
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 aidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décrochez 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'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.