



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### FICHE PROGRAMME FORMATION ALPINISME

#### 14-FOR12 - FORMATION CASCADE DE GLACE et NIVOLOGIE II

Unité de validation Technique Cascade Glace  
Brevet fédéral - Initiateur Cascade de glace  
Unité de formation Nivologie Avalanches II

Samedi 15 février au samedi 23 février 2014, 7 jours

Val d'Aoste étendu (Cogne, Gressoney, Valsavarenche, Valdigne, selon conditions)



#### ENCADREMENT

**Jean-Claude Jouanneau**, instructeur alpinisme

**Nicolas Lochu**, Guide de haute montagne

**Vincent Henri-Amar**, Guide de haute montagne

#### ORGANISATION

**Ghislaine Cathenod** - coordonnées sur <http://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/> et site FFCAM

#### TRANSPORT :

Déplacement en voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers :

Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,07€ / km)

Trajet en train possible

Prévoir une arrivée le vendredi soir.

#### HÉBERGEMENT :

Hébergement à Lillaz, en demi-pension, chambres de 3.

#### EXTRAIT DU RÈGLEMENT

« Le cursus FFCAM de cascade de glace est destiné à des cadres voulant proposer une activité cascade de glace, sans forcément être initiateur alpinisme, avec une formation en 2 étapes, UV Technique 4 jours + 2 jours Initiateur Glace.

Un initiateur Alpinisme a tout loisir de proposer des sorties glace, et/mais peut suivre ce cursus, soit pour progresser en cascade (4+2 jours), soit valider un niveau technique glace avec le brevet fédéral sur 2 jours. »



# CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

## FICHE PROGRAMME FORMATION ALPINISME

### ORGANISATION :

L'UF Nivologie II sera intégrée à la semaine, avec des exercices spécifiques sur le terrain, et des ateliers en fin de journée.

Les 3 formations seront groupées sur les 7 jours (du samedi midi au samedi midi), avec une inscription commune et un coût mutualisé. Il est toutefois possible de participer à l'UV2 sans viser le brevet d'initiateur.

**Préparation** : contacter l'organisatrice avant l'inscription

**Début du stage** : samedi 15/02 à midi

**Fin Retour** : samedi 22/02 à midi

### PRÉREQUIS :

- ✓ PSC1
- ✓ UFCA
- ✓ UF Nivologie I

Pour l'UV1 (qui dure les 4 premiers jours du stage) :

- Pratique régulière
- Liste de 15 cascades grade 3 au moins (et pas 15 fois la même ;-)

Pour l'UV2 (qui dure les 2 derniers jours du stage) :

- Soit l'UV1
- Soit une liste de 15 cascades grade 4 au moins

**Il est indispensable de maîtriser l'utilisation de son propre DVA.**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10**



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### FICHE PROGRAMME FORMATION ALPINISME

#### COÛT :

750 €

#### Comprend :

- Hébergement en demi-pension, en chambres de 3
- Encadrement, avec un ratio d'encadrement de 1 pour 3 ou 4 (1 instructeur fédéral et 2 guides pour 10 personnes, ou 1 instructeur fédéral et 1 guide pour 7 personnes, et un instructeur fédéral Nivologie dans tous les cas)
- Le matériel collectif (sera précisé ultérieurement)

#### Ne comprend pas :

- Le matériel personnel (technique et général)
- Les vivres de courses et repas de midi
- Les boissons
- Les trajets pour se rendre sur le site du stage, puis sur place
- L'assurance annulation

Le coût est à ajuster en fonction du nombre de participants et de la nécessité de faire appel à un deuxième guide.

#### MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

**Technique** : casque, 2 piolets techniques, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme chaudes, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

**Personnel** : vêtements de montagne chauds (veste type *goretex*, pantalon montagne + collant, guêtres, 2 polaires, bonnet), vivres de course pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Lunettes de soleil, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

#### DVA + PELLE + SONDE

**Topo** : « Cascades autour du Mont-Blanc Tome II » F. Damilano / G. Perroux

Prévoir les vivres de course pour les premiers jours. Achats sur place possible ensuite.

Carte CAF 2013, carte/espèces pour les dépenses complémentaires (pas de paiement par chèque en Italie !).



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### FICHE PROGRAMME FORMATION ALPINISME

#### PRINCIPES 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,...
- 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.



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### FICHE PROGRAMME FORMATION ALPINISME

#### 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.