



club alpin français
Ile-de-France

Activité : Alpinisme
Saison 2015-2016
Code sortie :
16 ALP 66 et 16 ALP 67

Organisateur :

Jean POTIE jean.potie@mpsa.com / 06 52 45 36 15

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web (ou bien téléphone pour ceux qui veulent !)

Stages vers l'autonomie en alpinisme Chamonix ou La Bérarde 8 au 12 août 2016 OU 14 au 18 août 2016

PRESENTATION

Ce stage s'adresse à des alpinistes qui ont acquis une bonne expérience par leur participation à des sorties encadrées par le CAF ou des guides ou encore organisées par des amis, et qui souhaitent partir en autonomie. Il permettra également à ceux et celles qui réalisent déjà des courses par eux-mêmes de progresser en technique et en confiance pour envisager des difficultés plus sérieuses. Le stage est encadré par un guide. Il est limité à 4 à 5 participants afin de favoriser la mise en situation de chacun.

PRINCIPES ET OBJECTIFS

a. Thématique

- ▣ Progression vers l'autonomie
- ▣ Courses courtes PD+/AD pour mettre l'accent sur la formation.

b. Objectifs pédagogiques

- ▣ Développement de la sécurité et atteinte de l'autonomie dans des courses AD.
- ▣ Automatisation des savoir-faire indispensables :
 - o Choisir et organiser son matériel (sac, baudrier)
 - o Anticiper les risques objectifs (approche, descente)
 - o Adapter le type d'encordement au terrain
 - o Effectuer un relais
 - o Descendre en rappel sur plusieurs longueurs

ENCADREMENT

- ▣ Nicolas Lochu (guide de haute montagne)

ACCORD PREALABLE : Oui (liste de courses à envoyer aux encadrants lors de la demande d'accord via le site du club).

Expérience requise:

Maîtrise des techniques d'encordement, de progression et d'assurage en terrain montagne (rocher, neige, glace et mixte) et des techniques de descente en rappel.

Connaissance de base en matière de cartographie et orientation.

Avoir réalisé au cours des 24 derniers mois : au moins 5 courses d'alpinisme de niveau PD minimum, dont au moins une course de niveau AD

ORGANISATION :

Nombre de participants: 4 à 5.

Hébergement: Refuge.

Préparation : Les encadrants contacteront les participants par email environ deux semaines avant la sortie.

Rendez-vous au centre alpin du Tour (Chamonix) ou La Bérarde à 8h le lundi.

Transport : chaque participant s'organise pour se rendre sur place ; il est souhaitable d'arriver la veille au soir, et de réserver pour cela la nuit au centre alpin

Hébergement : en refuge

Inscriptions :

- **Modalités d'inscription:** consultez le site du club ou contactez le secrétariat.
- **Montant de la participation :** 690€

Les frais d'hébergement et de demi-pension sont inclus dans cette participation. Les frais de transport depuis Paris sont à la charge des participants.

Assurance annulation : Il n'est pas prévu de remboursement en cas d'annulation par le participant ; Il revient à chacun de souscrire une assurance annulation auprès d'un organisme de son choix.

MATERIEL :

Technique : à définir par les participants.

Personnel : à définir par les participants.

Sécurité : à définir par les participants.

Divers : carte CAF.