



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

17-FOR23 Vers l'autonomie en alpinisme – les Ecrins

Mercredi 19 au dimanche 23 juillet / 5 jours

ENCADRANT FEDERAL

Licia HAVARD

Tél. : 06 62 65 04 66

licia.havard@gmail.com

ENCADRANT PROFESSIONNEL

Guide Nicolas LOCHU

PROGRAMME :

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.

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

Niveau technique: AD mixte ou rocher, PD+ neige

Accord technique préalable: 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



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

ORGANISATION :

Nombre de participants: 4

Hébergement: Refuge

Préparation : On organisera une réunion de préparation pour que les stagiaires préparent ensemble les courses, déterminent le matériel nécessaire et s'organisent pour se le partager.

Transport: chaque participant s'organise pour se rendre sur place ; il est souhaitable d'arriver la veille au soir.

INSCRIPTION :

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat.

Participation aux frais : 540 €

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.

Frais à régler sur place: les nuits des 18 et 23 juillet sont optionnelles et aux frais des participants. Ces derniers doivent également prévoir des vivres de course pour la journée.

Conditions d'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 NECESSAIRE: A DETERMINER ENTRE STAGIAIRES

Matériel technique

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| Sac à dos de montagne | | |
| Chaussures d'alpinisme | | |
| Chaussures de randonnée légère | | |
| Chaussons d'escalade | | |
| Guêtres | | |
| Crampons avec anti-bottes | | |
| Piolet | | |
| Bâtons télescopiques | | |
| Baudrier | | |
| Casque de montagne | | |
| Mousquetons à vis | | |
| Mousquetons simples | | |
| Longe | | |
| Anneaux de sangle 120cm | | |
| Descendeur | | |
| Cordelette autobloquant (machard) | | |

CAF Ile-de-France : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00– Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| Bloqueur mécanique | | |
| coinceurs | | |
| friends | | |
| dégaines | | |
| Skis de randonnée | | |
| Vivres | | |
| gourde ou pipette | | |
| Vivres de course pour la journée | | |
| Vivres petit déjeuner et dîner | | |
| Sac de couchage | | |
| Matelas camping | | |
| Réchaud + popote | | |
| Assiette + bol + couverts | | |
| Vêtements | | |
| Tee-shirt technique respirant | | |
| Sous-vêtements | | |
| Chaussettes (synthétique ou laine) | | |
| Couche thermique et/ou coupe-vent | | |
| Veste de montagne | | |
| Pantalon de montagne | | |
| Collant technique | | |
| Bonnet | | |
| Protection contre le soleil | | |
| Gants | | |
| Matériel divers | | |
| lampe frontale | | |
| Lunettes de soleil | | |
| Crème solaire + protection lèvres | | |
| Couverture de survie | | |
| Papier toilette | | |
| Appareil photo | | |
| couteau | | |
| drap de sac de couchage | | |
| Trousse de toilette minimale | | |
| Trousse à pharmacie personnelle | | |
| Papiers dans une pochette étanche | | |
| | | |



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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'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 :



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

- 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.

Stage agréé sous le n°: 2017RARMRIN11701 et et 2017ALALIAL11502.....

Unité de Formation Alpinisme : vers l'autonomie

Dates et lieu de l'action : 19 au 23 juillet 2017

FICHE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Tél. : Email :

Profession :

Club d'appartenance (4 chiffres) N° d'adhérent (8 chiffres)

Si vous avez déjà un livret de formation C.A.F, indiquer le N°:

Brevets sportifs déjà obtenus :

Personne à prévenir en cas d'accident (nom, adresse, tél. ...):

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| <u>Signature du candidat</u> | <u>Cachet de l'association</u> |
| | |

Cette fiche d'inscription est à retourner au Responsable Administratif du stage, obligatoirement accompagnée des pièces suivantes :

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> la photocopie de la licence <input type="checkbox"/> un chèque de € à l'ordre de | <u>Le Responsable Administratif de la formation vous fournira :</u> - Une fiche technique de renseignements (fiche d'auto-évaluation et de validation). |
|--|--|