

## Fiche technique

### Initiateur et UV Technique Cascade de glace

Stage agréé sous le n° : 2019ALCGINI11701 et 2019ALCGUVC11701

Du mardi 22 janvier 2019 au Dimanche 27 janvier 2019 (6 jours) à l'Argentière-la-Bessée

#### ENCADRANT(S)

**Charles Van Der Elst, Jean Carmaniou (Instructeur), Elodie Le Comte (Guide)**

voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du Club.

#### PROGRAMME :

Ce stage initiateur cascade de glace s'adresse à des alpinistes qui cherchent à devenir autonomes et souhaitent co-encadrer (UV Technique) ainsi qu'à ceux, plus expérimentés, qui ont un niveau leur permettant d'encadrer (Initiateur). En effet l'objectif premier est de former des membres des clubs pour renforcer ou renouveler l'encadrement.

Pour entrer en formation, le candidat doit :

- Répondre aux prérequis ci-dessous (**Expérience requise**)
- Posséder une licence de l'année en cours d'une association affiliée FFCAM,
- Avoir 17 ans révolus à la date d'entrée en formation,
- S'engager auprès de son association qui le présente, à encadrer ou co-encadrer pendant 2 saisons au moins,
- Avoir obtenu les formations UFCA et PSC1 (+NA2 ou un brevet d'initiateur alpinisme pour l'Initiateur).  
Le stage peut être suivi sans ces diplômes mais le candidat il ne sera validé que lorsqu'il les aura suivi.

**Lieu :** L'Argentière-la-Bessée

**Terrain :** Cascade de Glace

**Niveau technique :** AD+ grade 3 pour l'UV Technique / D grade 4 pour l'initiateur

**Accord :** OUI indispensable

#### Expérience requise :

- **Pour l'UV Technique :** une liste d'au moins 15 cascades ou goulottes de niveau 3 minimum, dont la moitié réalisée en tête ou réversible.
- **Pour l'Initiateur :** une liste d'au moins 15 cascades ou goulottes de niveau 4 minimum, dont la moitié réalisée en tête ou réversible.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 + équipe d'encadrement**

**TRANSPORT :** Libre

**HEBERGEMENT :** Gîte

## ORGANISATION :

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme.

**Départ** : Rendez-vous le Mardi 22 janvier à 08h en gare de l'Argentière-les-Écrins (train conseillé : Intercités de nuits 5789)

**Retour** : Fin du stage dimanche 27 janvier vers 19h à Mont-Dauphin (possibilité de covoiturage retour sur Paris à confirmer).

**Frais d'inscription** : 489€ inclus la guide, 5 jours en demi-pension au Moulin Papillon (du mardi soir au samedi soir) ainsi que les déplacements durant le stage (covoiturage).

**Frais à régler sur place** : petit déjeuner du mardi, déjeuners et consommations personnelles.

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation** : à consulter sur cette [page](#).

**Assurance annulation** : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

| MATERIEL NECESSAIRE:                | X: obligatoire | F: facultatif                                 |
|-------------------------------------|----------------|---|
| <b>Matériel technique</b>           |                |   |
| Sac à dos de montagne               | X              | 30 à 40 litres                                |
| Chaussures d'alpinisme              | X              | Thermiques                                    |
| Chaussures de randonnée légère      |                |   |
| Chaussons d'escalade                |                |   |
| Guêtres                             | F              | Conseillé                                     |
| Crampons avec anti-bottes           | X              | Modèle cascade                                |
| Piolet                              | X              | 2 Piolets traction                            |
| Bâtons télescopiques                | F              |   |
| Baudrier                            | X              |   |
| Casque de montagne                  | X              | Visière conseillée                            |
| Mousquetons à vis                   | X              | 3   |
| Mousquetons simples                 | X              | 2   |
| Longe                               | X              | En corde dynamique (±1m80 de corde dynamique) |
| Anneaux de sangle 120cm             | X              | 2   |
| Descendeur                          | X              |   |
| Cordelette autobloquant (machard)   | X              |   |
| Bloqueur mécanique                  |                | Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...             |
| Broche à glace                      | X              | Ce que vous avez                              |
| Décoinceur                          |                |   |
| Coinceur à câble (bicoïn, câblé...) |                |   |
| Coinceur mécanique (friend)         |                |   |
| Dégaines                            |                |   |
| DVA / Pelle / Sonde                 | X              | Obligatoire                                   |
| Raquettes à neige                   | X              | A confirmer selon conditions                  |
| Skis de randonnée                   |                |   |

| <b>MATERIEL NECESSAIRE:</b>        |   | X: obligatoire   | F: facultatif |
|------------------------------------|---|--|---------------|
| <b>Vivres &amp; bivouac</b>        |   |  |               |
| Gourde ou pipette                  | X | Thermos conseillé  |               |
| Vivres de course pour la journée   | X |  |               |
| Vivres petit déjeuner et dîner     |   |  |               |
| Sac de couchage                    |   |  |               |
| Matelas camping                    |   |  |               |
| Tente                              |   |  |               |
| Réchaud + popote                   |   |  |               |
| Assiette + bol + couverts          |   |  |               |
| <b>Vêtements</b>                   |   |  |               |
| 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                  | F |  |               |
| Bonnet                             | X |  |               |
| Protection contre le soleil        |   | Casquette, foulard...  |               |
| Gants                              | X | 2 paires min.  |               |
| <b>Matériel divers</b>             |   |  |               |
| 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       | 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.

### RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 entraidez-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

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

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.