

Fiche technique

21-ALP37 – Stage de formation à l'alpinisme (Initié) WE 1/4

samedi 1 mai 2021 / 1 jour

ENCADRANTS

Charles Van Der Elst , Jérémy Bernard 

PROGRAMME

Cycle de formation à l'alpinisme (niveau pratiquant initié)

Ce cycle de formation à l'alpinisme se base sur le futur cursus fédéral de formation des pratiquants.

Il vous permettra de valider les 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

Le cycle sera encadré par un guide de haute montagne et deux cadres fédéraux (instructeur et initiateur).

Il se déroulera sur 10 journées décomposées comme suit :

Week-end 1/4 : Viaduc des Vauvettes, une journée

Techniques de cordes en milieu montagne

samedi 1 mai

Week-end 2/4 : Oisans Vallouise, trois jours

Progression sur glacier / en neige et glace

Du vendredi 7 mai * au dimanche 9 mai

J-1,1&2 Chalet alpin de l'Eychauda / J2 Refuge du Glacier Blanc non-gardé (sous réserve)

Week-end 3/4 : Oisans Valgaudemar, trois jours

Progression en neige et glace

Du samedi 22 mai * au lundi 24 mai

J-1 La Chapelle / J1&2 Refuge du Pigeonnier (non gardé)

Week-end 4/4 : Oisans Vénéon, trois jours

Progression en rocher

Du samedi 12 juin * au lundi 14 juin

J-1 Chalet alpin de la Bérarde / J1&2 Refuge du Soreiller

*** Pour les 3 WE de 3 jours, vous devrez arriver la veille avant l'heure du repas, vous êtes libérés le dernier jours vers 17/18h.**

Votre participation à ces 10 jours est indispensable : vous serez automatiquement inscrit sur les sorties 21-ALP27, 21-ALP28 et 21-ALP29 = pas d'action requise de votre part.

Conditions d'entrée en formation :

- Une certaine habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...);
- Une expérience en escalade est indispensable (salle, bloc, falaise ou grande voie);

PROGRAMME

- Disposer d'une très bonne condition physique :
 - Approches souvent longues;
 - Marche quotidienne pouvant durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000m et avec un sac lourd (6/8kg);
 - 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;
- Le partage de 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 :

- Tarif normal : 1013€ (payable en trois échéances : 361 € à l'inscription, 361 € au 10 avril et 291 € au 16 avril ([aide](#))).
- Tarif réduit : 722€ (payable en deux échéances : 361 € à l'inscription, 361 € au 10 avril ([aide](#))).

Il y a 2 places à tarif réduit sur ce cycle, voir détails avec ce [lien](#).

Le coût du stage inclus :

- Les honoraires du guide (9 jours);
- Les frais d'encadrement;
- 7 nuitées en demi-pensions;
- 2 nuitées en refuge non gardé (refuge du Pigeonnier);
- Le prêt du matériel collectif;
- Les frais d'inscription.

Reste à votre charge :

- Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants);
- Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles;
- Les repas du soir et petit déjeuner au refuge du Pigeonnier où nous serons en mode bivouac dans un refuge non gardé;
- Votre matériel personnel.

Équipement personnel :

Liste exhaustive sur les fiches technique des trois we de 3 jours.

- Casque (pour toutes les courses prévues);
- Crampons à neige 12 pointes;
- Piolet (droit ou légèrement courbé, bonne longueur);
- Baudrier;
- Chaussures d'alpinisme (cramponables);
- Sac à dos montagne 35 à 40 L max;
- Sac de couchage pour le deuxième WE de 3 jours.

Location possible sur Paris (La Haute Route)

PROGRAMME



Lieu : Oisans

Terrain : Neige

Niveau technique : Initiation .

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Conditions d'entrée en formation :

- Une certaine habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...)
- Une expérience en escalade est indispensable (salle, bloc, falaise ou grande voie)
- Disposer d'une très bonne condition physique et mentale :
 - Approches souvent longues;
 - Marche quotidienne pouvant durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000m et avec un sac lourd (6/8kg);
 - Conditions météo pouvant-être éprouvantes (froid, neige, vent, intempéries...);
 - Des situations en altitude et des règles de sécurité pouvant-être stressantes.
- Être motivé pour apprendre et pratiquer, prêt à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort.
- Respecter les règles de sécurité et accepter parfois de devoir renoncer.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10 (8 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Rendez-vous sur place

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.

Départ : Rendez-vous sur place

Retour : Par vos propres moyens

Frais d'inscription : 1013 € (361 € à l'inscription, 361 € le 10/04/2021, 291 € le 16/04/2021) Les honoraires du guide (9 jours) / Les frais d'encadrement / 7 nuitées en demi-pensions / 2 nuitées en refuge non gardé (refuge du Pigeonnier) / Le prêt du matériel collectif / Les frais d'inscription..

Frais à régler sur place : Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) / Vos repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles / Les repas du soir et petit déjeuner au refuge du Pigeonnier où nous serons en mode bivouac dans un refuge non gardé / Votre matériel personnel..

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

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

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.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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 entraînez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décorez 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'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, 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.