

## Fiche technique

### 22-ALP23 – Stage Init Alpinisme #3 (Camp d'été)

jeudi 28 juillet 2022 au mardi 2 août 2022 / 6 jours

#### ENCADRANT

Charles Van Der Elst 

## Formation à l'alpinisme

### *FFCAM niveau 1 - pratiquant initié*

#### ⇒ Public concerné :

Le contenu technique et pédagogique de ce stage d'initiation à l'alpinisme s'adresse à des personnes n'ayant pas d'expérience en alpinisme ou très peu et répondant aux conditions d'entrée en formation listés ci-dessous.

**Le nombre de places est limité à 4 stagiaires dans un premier temps mais des places supplémentaires pourraient être ouvertes en fonction des disponibilités des encadrants du club.**

**Cette formation s'inscrit dans le cursus fédéral de formation des pratiquants alpinisme.**

Il vous permettra de valider tout ou partie des 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

Cette formation se déroule sous la forme d'un stage de 6 jours, encadré par un guide de haute montagne.



#### **Dates :**

6 jours de stage depuis Ailefroide du 28 juillet au 2 août 2022.

Programme prévisionnel :

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>jeudi 28 juillet</b>    | <i>Rendez-vous à 8h à l'Argentière-la-Bessée</i><br><b>Atelier assurance en mouvement et course d'application</b> |
|                            | Nuit au camping d'Ailefroide  |
| <b>vendredi 29 juillet</b> | <b>Montée au refuge et atelier neige ou glacier</b>   |
|                            | Nuit en refuge (Pelvoux)  |
| <b>samedi 30 juillet</b>   | <b>Course d'application et redescente au camping</b>  |
|                            | Nuit au camping d'Ailefroide  |
| <b>dimanche 31 juillet</b> | <b>Montée au refuge et atelier neige ou glacier</b>   |
|                            | Nuit en refuge (Glacier Blanc)  |
| <b>lundi 1 août</b>        | <b>Course d'application</b>   |
|                            | Nuit en refuge (Écrins)   |
| <b>mardi 2 août</b>        | <b>Course d'application et redescente au camping</b><br><i>Fin du stage vers 16/18h à Ailefroide</i>              |

#### **Conditions d'entrée en formation :**

- Avoir une bonne habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...);
- Évoluer sur un dénivelé de 300 m par heure, 800 m de D+ minimum avec un sac à dos de 8-10 kg ;
- Grimper dans un niveau 5a/b en second ;
- Disposer d'une très bonne condition physique :
  - Approches souvent longues ;

- Marche quotidienne pouvant durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000 m et avec un sac lourd ;
- 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 ;
- Partager 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 :**

**544€**, payable en 3 fois

|   |       |
|---|-------|
| <b>1er versement</b> dès validation de votre inscription par le secrétariat | 200 € |
| <b>2ème versement</b> au 14 juin 2022                                       | 172 € |
| <b>3ème versement</b> au 12 juillet 2022                                    | 172 € |

**Les trois autorisations de paiement CB sont nécessaires afin de valider votre demande d'inscription**, à défaut, votre inscription ne pourra pas être traitée par le secrétariat.

**Rien ne vous sera débité tant que votre inscription n'est pas effective.**

Il y a une forte demande sur ces cycles/stages, cela signifie que même si l'organisateur a donné son accord, vous n'êtes pas inscrit pour autant, vous devez attendre la validation du secrétariat.

**Le coût du stage inclus :**

- Les honoraires du guide (6 jours) ;
- Les frais d'encadrement ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription.

**Reste à votre charge :**

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) ;
- Navettes l'Argentière-la-Bessée - Ailefroide
- Toutes vos nuitées (camping ou refuges), repas, vivres de courses et consommations personnelles ;
- Votre matériel personnel (inclus matériel de camping pour Ailefroide) ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique.

**Équipement personnel :**

Voir fiche technique.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5** (4 + 1 encadrant)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

## HEBERGEMENT : Camping et refuges

### 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.

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

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

### MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

:

#### Matériel technique

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| Sac à dos de montagne               | X | 30 à 40 l  |
| Chaussures d'alpinisme              | X |  |
| Chaussures de randonnée légère      |   |  |
| Chaussons d'escalade                | X |  |
| Guêtres                             | X |  |
| Crampons avec anti-bottes           | X |  |
| Piolet                              | X | Droit classique  |
| Bâtons télescopiques                | F |  |
| Baudrier                            | X |  |
| Casque de montagne                  | X |  |
| Mousquetons à vis                   | X | 3  |
| Mousquetons simples                 | X | 2  |
| Longe                               | X | Longe <b>simple</b> avec mousquetons à vis, en corde dynamique et <b>si possible réglable</b> (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis) |
| Anneaux de sangle 120 cm            | X | 2  |
| Descendeur                          | X | type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)   |
| Cordelette autobloquant (machard)   | X | 1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)   |
| Bloqueur mécanique                  | X | Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...  |
| Broche à glace                      | F | Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous   |
| Coinceur à câble (bicoïn, câblé...) |   |  |
| Coinceur mécanique (friend)         |   |  |
| Dégaines                            |   |  |
| DVA + pelle + sonde                 |   | A confirmer une semaine avant le départ  |
| Raquettes à neige                   |   |  |
| Skis de randonnée                   |   |  |
| <b>Vivres - bivouac</b>             |   |  |
| Gourde ou pipette                   | X |  |
| Vivres de course pour la journée    | X | pour 2 jours (inclus pique-nique)  |

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| Vivres petit déjeuner et dîner | X | Pour Ailefroide (possibilité d'acheté sur place : Sherpa !)   |
| Sac de couchage                | X |   |
| Matelas camping                | X |   |
| Réchaud + popote               | X | Pour le camping à Ailefroide. Vous organiser à plusieurs (?). |
| Assiette + bol + couverts      | X | Pour le camping à Ailefroide.                                 |
| Tente                          | X | Pour le camping à Ailefroide. Vous organiser à plusieurs (?). |

**Vêtements**

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| Tee-shirt technique respirant      | X | 1 ou 2                                 |
| Sous-vêtements                     | X | Confortable                            |
| 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        | X | Casquette, foulard...                  |
| Gants                              | X | 2 paires                               |

**Matériel divers**

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| 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.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 entraînez-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'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.

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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.