

Fiche technique

23-ALP08 – Cycle Perf Alpinisme #2

samedi 13 mai 2023 / 1 jour

ENCADRANTS

Frédéric Biondi , Jérémy Bernard 

PROGRAMME

Formation à l'alpinisme FFCAM Pratiquant perfectionné

Ce cycle de formation s'inscrit dans le cursus fédéral de formation des pratiquants alpinisme. Il vous permettra de valider des groupes de compétences des thèmes 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 déroulera sous la forme d'un cycles de 9 jours, encadré par un guide de haute montagne et deux cadres fédéraux.

→ Formation réservé aux adhérents ayant un niveau PRATIQUANT INITIÉ FFCAM (voir plus bas) Entraînement et pratique autonome impératifs avant le stage.

Dates :

⇒ **Le samedi 13 mai 2023, 1 jour** (Viaduc des Fauvettes)

Techniques de cordes en milieu montagne - 23-ALP08

⇒ **Du 27 au 29 mai 2023, 3 jours** (Oisans/Écrins)

WE 1 : progression sur glacier / en neige et glace - 23-ALP09

Pour ce 1er WE, transport en car couchette de la place d'Orléans (inclut dans le prix du stage), départ la veille en soirée, retour le lendemain du dernier jour vers 5h du matin.

⇒ **Du 14 au 18 juillet 2023, 5 jours** (Massif du Mont-Blanc)

WE 2 : progression sur rocher - 23-ALP10

Pour ce 2ème WE, transport sur place par vos propres moyens (non inclut dans le prix du stage), vous devrez arriver la veille avant l'heure du repas, vous serez libérés le dernier jour vers 17/18h.

⇒ **Votre participation à ces 9 jours est indispensable.**

PROGRAMME

Lieu : Oisans/Écrins

Terrain : Neige et glacier

Niveau technique : AD- Pratiquant initié FFCAM - 5c

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Liste de courses à envoyer aux encadrants

- Aisance en terrain montagne
- Expérience en escalade rocheuse (5c)
- Pratique régulière de l'escalade recommandée
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)
 - - Il n'est pas obligatoire de savoir poser des protections (coinceurs, pitons) en tête pour cette sortie

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 (3 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Rendez-vous sur place

HEBERGEMENT : sans objet

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 :

Retour :

Frais d'inscription : 982 € (507 € à l'inscription, 475 € le 28/04/2023) Les frais d'inscription incluent :

Le transport en car couchette pour le 1er WE fin mai

L'hebergement en demi pension en refuge (repas du matin et du soir) pour tous les WE

les frais de guide

les transports sur place (location d'un van) lors du 2eme WE en juillet.

1 remontée mécanique

Les frais d'inscription n'incluent pas :

Les repas du midi

Le transport AR et le repas du midi de la journée technique (en IdF)

Le transport A/R sur le site du 2ème WE (Chamonix ou Sallanches à définir).

Frais à régler sur place : Ras.

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 | X | Suffisante pour une approche dans des pierriers |
| Chaussons d'escalade | X | |
| Guêtres | | |
| Crampons avec anti-bottes | X | |
| Piolet | X | |
| Bâtons télescopiques | F | |
| Baudrier | X | |
| Casque de montagne | X | |
| Mousquetons à vis | X | 3 |
| Mousquetons simples | X | 2 |
| Longe | X | Longe simple avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (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 | X | 1 |
| Coinceur à câble (bicoïn, câblé...) | | |
| Coinceur mécanique (friend) | | |
| Dégaines | | |
| DVA + pelle + sonde | | |
| Raquettes à neige | | |
| Skis de randonnée | | |

Vivres - bivouac

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| Gourde ou pipette | X | |
| Vivres de course pour la journée | X | |
| Vivres petit déjeuner et dîner | | |
| Sac de couchage | | |
| Matelas camping | | |
| Réchaud + popote | | |
| Assiette + bol + couverts | | |

Vêtements

| | | |
|-------------------------------|---|-------------|
| Tee-shirt technique respirant | X | 1 ou 2 |
| Sous-vêtements | X | Confortable |

| MATERIEL NECESSAIRE | | X : obligatoire F : facultatif |
|------------------------------------|---|--|
| Chaussettes (synthétique ou laine) | X | |
| 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 | | |
| Bonnet | F | |
| Protection contre le soleil | X | Casquette, foulard... |
| Gants | X | 1 paire légère, 1 paire chaude |
| 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.
- 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

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

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 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.