

## Fiche technique

### 23-ALP15 – Module Perf Alpinisme - Neige-Glacier-Rocher

mercredi 21 juin 2023 au jeudi 22 juin 2023 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Charles Van Der Elst , Paul Bonhomme (GHM), Christophe Moulin (GHM)

#### PROGRAMME

##### Formation à l'alpinisme

##### FFCAM Pratiquant perfectionné

→ Formation réservée aux adhérents ayant un niveau PRATIQUEUR INITIÉ FFCAM (voir plus bas)

Ce module 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 en fonction des conditions :

2.2 - Progression en rocher

2.3 - Progression en neige et glace

2.4 - Progression sur glacier

Dans le cadre de ses formations et certifications menant à l'obtention de brevets fédéraux, la FFCAM et son Comité Régional recherche des personnes adultes disposées à servir d'élèves aux candidats en cours de formation.

Ce module de formation se déroulera dans ce cadre, sous la forme d'un stage de 2 jours, encadré par des stagiaires validant leur brevet d'instructeur alpinisme, sous la supervision et la vigilance de **2 guides de haute montagne** et d'un **instructeur de la FFCAM**.

##### Dates :

⇒ **Du mercredi 21 au jeudi 22 juin 2023, 2 jours** (La Grave)

*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.*

**Lieu :** La Grave

**Terrain :** Neige et glacier

**Niveau technique :** AD- Pratiquant initié FFCAM - 5c

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

##### Expérience requise :

- Avoir le niveau technique Pratiquant initié FFCAM :

- Voir les groupes de compétences du thème 2 de la [fiche Pratiquant initié Alpinisme FFCAM](#)

- Disposer d'une liste d'au moins 5 courses en alpinisme sur rocher, neige et glacier en second (PD minimum)

- Évoluer à un rythme de 400 m/h environ sur un dénivelé d'au moins 800 m avec un sac à dos

## PROGRAMME

comportant du matériel d'alpinisme.

- Grimper dans un niveau 5a/b en second.
- Disposer d'une très bonne condition physique :
  - Approches souvent longues
  - Marche quotidienne peuvent 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
- 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.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7** (6 + 1 encadrants)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

**HEBERGEMENT :** Gîte/Refuge

## 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 propre moyens**

**Frais d'inscription :** 190 € comprenant :

- Les frais d'encadrement ;
- La nuitée de la veille avec petit-déjeuner ;
- La nuitée du J1 en demi-pensions ;
- 1 remontée mécanique ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription..

**Frais à régler sur place :** - Le transport A/R jusqu'au lieu 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 ;
- Votre matériel personnel ;
- Les frais éventuels de navette sur place et/ou de remontée mécanique..

**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                |   |                                                                                                                                                 |
| 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 avec les sangles                                                                                                                              |
| Longe                               | X | Longe <b>simple</b> 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                      | F | Nous pourrions 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                   |   |                                                                                                                                                 |

**Vivres - bivouac**

|                                  |   |                                   |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|
| Gourde ou pipette                | X |                                   |
| Vivres de course pour la journée | X | pour 2 jours (inclus pique-nique) |
| 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 | 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.
- 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 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 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.