

Stage Perfectionnement rando montagne (prérequis pour l'initiateur montagne)

du samedi 31 octobre 2026 au dimanche 1er novembre 2026

Encadrants : Solenne Billard  , Solène Roux 	Niveau : Moyen+ T3 ¹
Avec accord : Oui	En étoile
Effectif maximum : 8	Gîte d'étape



Photo : Solenne

Stage à destination des randonneurs et randonneuses qui souhaitent :

- aller vers l'encadrement en randonnée montagne ;
- se perfectionner dans leur pratique autonome de la randonnée montagne.

Au cours d'une soirée (**mercredi 14 octobre**) et d'un week-end en montagne nous aborderons différentes façons de concevoir un itinéraire et d'identifier des zones de vigilance ou des risques objectifs, des méthodes pour s'adapter au groupe, au terrain et aux imprévus. Nous parlerons prévention et sécurité ainsi que des facteurs humains, en particulier lorsque l'on est en positionnement d'encadrement. Nous verrons également comment sécuriser un passage délicat au moyen d'une main courante ou d'une corde fixe.

Niveau et esprit

Voir description ci-dessus.

Participation aux frais

130 €

Incluant : le transport sur place, l'hébergement, les petits-déjeuners, la demi-pension de samedi soir, une

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

partie des frais d'hébergement des encadrantes, les frais administratifs du club.

N'incluant pas : les autres repas (du soir et du midi), le transport depuis et vers Paris, les en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ jeudi 30 octobre 2026 à 16h14 de PARIS GARE DE LYON. RV à l'arrivée à 19h13 à GRENOBLE.

Retour : Départ dimanche 1er décembre 2026 à 20h47 de GRENOBLE. Arrivée à 23h50 à PARIS GARE DE LYON.

Hébergement et repas

Les nuits se feront en hébergement de groupe dans des dortoirs : en fonction des options choisies par le groupe et des conditions météo, nous dormirons en gîte d'étape ou refuge non gardé.

Les repas seront à prévoir par les participants, à l'exception du repas du samedi soir en demi-pension, sauf si nous optons pour l'option refuge non gardé [dans ce cas la demi-pension du samedi soir ne sera pas facturée aux participant.es].

Programme

Arrivée la veille au soir et hébergement collectif pour pouvoir commencer le stage dès le samedi matin.

Les deux journées seront composées de modules théoriques, de randonnées d'application et d'ateliers, que nous adapterons en fonction des conditions météo :

- randonner en groupe : prise de décision, sécurité, communication, prévention et secours ;
- comprendre les facteurs humains ;
- savoir repérer les risques objectifs, les éviter ou les réduire ;
- sécuriser un passage délicat avec une main courante ou une corde fixe ;
- adapter son itinéraire sur le terrain ;
- adapter son évolution à des terrains variés ;
- échanger sur les enjeux environnementaux et sociaux autour de la pratique de la randonnée ;

Randonnées de 15-18km, 800 à 1200m de dénivelé.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

Marche et portage

- Chaussures de marche de moyenne montagne avec une bonne accroche rodées

(pas de chaussures de trail),

- Bâtons rétractables ou pliables,
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- pique-niques, encas pour deux jours,
- eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet,
- En cas de nuit en refuge non gardé :

réchaud et popote [à mutualiser],

- En cas de nuit en refuge non gardé : repas pour le samedi soir.

Vêtements

- Tee-shirt ou haut technique (première couche),
- Vêtement à manches longues de type seconde couche technique au besoin,
- Pantalon,
- Short optionnel,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire ou doudoune (seconde couche),
- Vêtement de pluie : veste imper-respirante ou cape de pluie (troisième couche),
- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,

- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette (privilégier les savons et dentifrices biodégradables), petite serviette (optionnelle),
- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,
- Sac poubelle (pour vos déchets et ceux que nous ramasserons pour laisser les sites plus propres après notre passage).

Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- En cas de nuit en refuge non gardé : duvet confort 5°.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mercredi 23 septembre 2026** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 13/10/2026 si un effectif minimum de 2 inscrits n'est pas atteint.