

Stage n° : 1637

STAGE RANDONNEE EN MONTAGNE

Mont Buet
(3096 m)

Randonnée en
montagne

Massif du Giffre
(Haute Savoie)



NIVEAU GENERAL:	<input type="checkbox"/> Découverte - Initiation	<input checked="" type="checkbox"/> Progression	<input type="checkbox"/> Perfectionnement
NIVEAU TECHNIQUE ¹	<input type="checkbox"/> Niveau 1	<input checked="" type="checkbox"/> Niveau 2	<input checked="" type="checkbox"/> Niveau 3
NIVEAU PHYSIQUE ²	<input type="checkbox"/> ☆	<input checked="" type="checkbox"/> ☆ ☆	<input checked="" type="checkbox"/> ☆ ☆ ☆
DATES :	du 29 juin 2019	au 1er juillet 2019	DUREE : 3 jours
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	6 participants (maximum)		
PARTICIPATION FINANCIERE :	230 euros / participant (253 euros pour les licenciés hors Ile-de-France)		

Le programme :

OBJECTIFS DU STAGE :

L'objectif de ce stage est de réaliser une boucle sur 3 jours (départ/arrivée commun) en itinérance avec l'ascension d'un "3000": le Mont Buet culminant à 3096m. Ce sommet très singulier, nous plongera dans un décor lunaire où la sensation d'altitude est totale. Le panorama sur les Aiguilles rouges et le massif du Mont-Blanc est grandiose et fera vite oublier les efforts fournis.

Nous progresserons à la fois sur des sentiers techniques balisés et également hors des sentiers battus (randonnée sauvage). L'itinéraire est sportif (plus de 1000m de dénivelé positive par jour) et technique (passages aériens, gros blocs et/ou franchissement probable de névés nécessitant de cramponner). Nous passerons 2 nuits en refuge de montagne, en immersion totale dans une nature riche (faune et flore) et sauvage.

¹ Pour évaluer votre niveau technique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page

² Pour évaluer votre niveau physique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page

DEROULEMENT DU STAGE :

- **Jour 1** : rendez-vous au parking de Fardelay (altitude 1180 m), contrôle du matériel et du (poids du) sac à dos, montée au refuge du Grenairon (altitude 1974 m)
- **Jour 2** : Ascension du Mont Buet (altitude 3096 m) à partir du refuge du Grenairon redescende sur le refuge Moëde-Anterne (altitude 2000m). Cette journée représente 8 heures de marche effective.
- **Jours 3** : Retour au parking de Fardelay en passant par le col puis le lac d'Anterne

NB : nous serons en début de saison estivale, la présence de névés notamment pour atteindre le sommet du Mont Buet pourrait donc nécessiter l'utilisation de chaussures d'alpinisme (« grosses »), de crampons.

IMPORTANT : le déroulement du stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

DETAIL DU NIVEAU REQUIS :

Niveau général :

Vous avez déjà pratiqué des randonnées longues présentant un fort dénivelé à la journée, et sur terrain difficile. Vous souhaitez réaliser une randonnée itinérante et prendre un peu de hauteur à 3000m !

Intensité physique : une bonne forme physique est obligatoire car nous évoluons en altitude, sur des sentiers escarpés (voire hors sentiers), en terrain pouvant être technique (passages aériens, gros blocs rochers et traversée de névés). De plus, les seconde et troisième journées sont longues et présentent des dénivelés importants. Enfin tous les participants doivent porter leur sac à dos avec leurs affaires personnelles, 1 à 2 litres d'eau, les vivres de courses (pour les midis) et peut-être une paire de crampons si les conditions d'enneigement le nécessitent pour atteindre le sommet du Mont Buet. La durée du stage (3 jours) doit également être prise en compte dans l'évaluation de votre niveau physique.

Niveau technique requis : une première expérience en randonnée sportive est obligatoire, aucune expérience en cramponnage n'est requise.

IMPORTANT : Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, etc.).

Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Ne vous surestimez pas !

Le matériel :

Consulter la fiche détaillée du matériel en annexe

Possibilité de prêt des crampons : se renseigner auprès des organisateurs. Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

Possibilité de louer les chaussures d'alpinisme (avec débord arrière pour cramponnage) chez des loueurs spécialisés – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)

Le matériel collectif est fourni par la Ligue : topos, cartes IGN, etc.

Les informations pratiques :

Rendez-vous : le 29 juin à 9h00 au parking du Fardelay (Lignon)

- ▶ **L'hébergement** : nuitées au refuge du Grenairon et de Moëde-Anterne
- ▶ **Les repas** : les dîners et petits déjeuners sont compris dans le prix (1/2 pension), prévoir la nourriture personnelle pour les déjeuners (vivres de courses). Attention sur le jour 2, la pause du midi pourra être courte en fonction de la vitesse d'évolution du groupe.
- ▶ **Le transport** : à la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

Les conditions du stage :

- ▶ **Le prix comprend** : l'hébergement en ½ pension - l'encadrement– le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Le prix ne comprend pas** : les boissons, les vivres de courses, les transports et l'équipement individuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Ce stage est réservé aux licenciés FFME** à jour de leur licence au moment de l'inscription (pas de licence découverte).

L'encadrement :

Le stage sera encadré par :

- Julie BONNET, stagiaire initiateur montagnisme
- Audrey CHATILLON, stagiaire initiateur montagnisme
- Elisabeth BOHINEUST, initiateur montagnisme

Inscription et renseignements :

- ▶ **Renseignements techniques** : Julie BONNET : ☎ 06 80 44 44 67 / ✉ bonnet.julie@dbmail.com
Audrey CHATILLON : ☎ 06 08 68 07 35 / ✉ audrey.chatillon@ffme-crif.com
- ▶ **Renseignements administratifs** : Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com
- ▶ **Pièces à fournir** : cf. *fiche d'inscription ci-jointe*
- ▶ **Date limite d'inscription** : 21 Juin 2019

IMPORTANT : les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. **TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !**

Un Petit avant-goût



GRILLE D'EVALUATION DES NIVEAUX REQUIS

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant « Objectif : Découverte-initiation »

Un stage pour découvrir ou re-découvrir la randonnée en itinérance en montagne.

Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié - "Objectif : Progression"

Pour progresser vers des randonnées sur des terrains plus « techniques »

Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum.

Niveau 3 – Confirmé - "Objectif : Perfectionnement"

Vous souhaitez progresser vers l'autonomie pour aborder des randonnées sans balisage où le terrain peut exiger l'aide des mains.

Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée.

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

★ **Intensité physique - En forme**

Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h).

Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

★ ★ **Intensité physique - En bonne forme**

Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1300 m (300 à 350 m/h).

Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

★ ★ ★ **Intensité physique - En grande forme**

Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg.

Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE, NE VOUS SURESTIMEZ PAS !



CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour les stages (non fourni)

LA TÊTE

- Une paire de lunettes de soleil
- Un masque de ski
- Une cagoule
- Une casquette, bandana

LE CORPS

- Slips et soutien-gorge
- Un sous-vêtement technique chaud + rechange
- Un sweat polaire
- Une fourrure polaire ou équivalent
- Une veste type Gore-tex avec capuche enveloppante

LES MAINS

- Une paire de gants ou moufle chaudes
- Une paire de sous-gants

LES JAMBES

- Un pantalon de montagne
- Un collant technique
- Une paire de guêtres

LES PIEDS

- Deux paires de chaussettes de montagne

LES PIEDS ALPINISME : EN CAS D'ENNEIGEMENT

- Une paire de chaussures d'alpinisme cramponnable (location possible dans magasins spécialisés)
- Une paire de chaussons d'escalade (NB : une paire confortable car il faudra pouvoir les garder au pied pendant plusieurs heures...)
- Une paire de raquettes à neige avec couteaux (pour les marches d'approche si nécessaire)

LES PIEDS SKI-ALPINISME

- Une paire de chaussures de ski de Montagne
- Une paire ski de randonnée avec fixation, couteaux et soles de plaque

MATÉRIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier un descendeur permettant d'assurer un second sur le relais (type Reverso ou Toucan)
- 3 mousquetons à vis + 3 mousquetons simples
- 1 autobloquant (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm (« machard »)
- 1 longe avec mousquetons à vis (pour les rappels)
- 7 dégaines
- 3 grandes sangles (120 cm)
- 1 broche à glace
- 1 longe de via ferrata (avec absorbeur de choc)

MATÉRIEL TECHNIQUE ALPINISME : EN CAS D'ENNEIGEMENT

- 1 paire de crampons acier
- 1 piolet (selon les conditions en haute montagne)
- 1 casque homologué escalade/alpinisme

MATÉRIEL TECHNIQUE SKI-ALPINISME

- 1 paire de crampons légers
- 1 piolet léger
- 1 casque de ski (optionnel)
- 1 protection dorsale (optionnelle)

MATÉRIEL TECHNIQUE CONDITIONS HIVER

- 1 DVA (ARVA) avec piles neuves
- 1 pelle à neige
- 1 sonde à avalanche

AUTRES EQUIPEMENTS

- 1 sac à dos (capacité adaptée au portage pour les marches vers les refuges mais aussi à l'évolution sur les voies – choisir un sac d'une taille intermédiaire entre 30l à 50l)
- 1 couverture de survie,
- 2 bâtons de marche (recommandé)

CANYON

- 1 paire de baskets ou chaussures de rando légère
- 1 paire de chausson néoprène* 3/4 mm d'épaisseur (à essayer avec les baskets ou chaussures de rando légère)
- 1 T-shirt en lycra ou micropolaire (à mettre sous la combi néoprène)
- 1 paire de gants en néoprène* 2/3 mm d'épaisseur

DIVERS

- Un drap sac pour le refuge (« sac à viande »)
- Une gourde (isotherme)
- Un couteau (suisse, etc.)
- Crème solaire, stick lèvres
- Une lampe frontale avec piles neuves
- Nourriture pour les midis et vivres de course (barres céréales...) pour toutes les journées du séjour
- Pharmacie personnelle : (Elastoplast, Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)
- Licence FFME, attestation de Sécurité sociale, Vos papiers indispensables en cas d'accident à garder en permanence sur vous (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)
- Carte nationale d'identité

* Matériel en vente pour une dizaine d'euros dans les chaînes de magasins distribuant des articles de sport

En vert : équipement personnel à avoir ou à louer par vos propres soins

En jaune : équipement à avoir mais possibilité de prêt par la Ligue FFME en fonction des disponibilités

Matériel commun fourni par l'organisation : cordes d'assurances, coins, cartes topographiques, GPS, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive et elle est à compléter par vos soins