

Stage n° :

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Stage multi-activités
estivales

Alpinisme, escalade
en grandes voies,
canyonisme

Ecrins
L'Argentière-la-Bessée
(Hautes Alpes)



NIVEAU GENERAL:	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Découverte - Initiation</i>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Progression</i>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Perfectionnement</i>
NIVEAU TECHNIQUE ¹	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Niveau 1</i>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Niveau 2</i>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Niveau 3</i>
NIVEAU PHYSIQUE ²	<input type="checkbox"/> ★	<input checked="" type="checkbox"/> ★ ★	<input type="checkbox"/> ★ ★ ★
DATES :	<i>du 4 juillet 2019</i>	<i>au 8 juillet 2019</i>	DUREE : <i>5 jours</i>
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	<i>4 participants (maximum)</i>		
PARTICIPATION FINANCIERE :	<i>480 euros / participant (530 euros pour les licenciés hors Ile-de-France)</i>		

Le programme :

OBJECTIFS DU STAGE :

L'objectif du stage, ouvert à tous les niveaux, est de faire découvrir, redécouvrir ou acquérir davantage l'expérience dans différentes activités en montagne l'été, et ce dans le cadre grandiose et magnifique des Ecrins et de la vallée de la Durance : canyonisme, escalade en grandes voies, alpinisme (course de neige et/ou d'arête).

Ce stage permettra aussi aux stagiaires d'acquérir ou perfectionner des techniques et connaissances de base qui leur permettront ensuite d'orienter leur pratique vers des stages plus spécifiquement dédiés à chacune de ces disciplines.

Le choix des courses sera orienté dans tous les cas vers des itinéraires où les maîtres mots seront l'apprentissage, la sécurité et le plaisir.

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 : canyon ou escalade grande voie en 1/2-groupes – nuitée en gîte
- Jour 2 : canyon ou escalade grande voie en 1/2-groupes – nuitée en gîte
- Jour 3 : escalade sur une grande voie de belle envergure sur le site d'Ailefroide – nuitée en gîte
- Jour 4 : alpinisme (progression sur glacier, manips) – montée au refuge
- Jour 5 : alpinisme (course d'alpinisme, neige ou arête rocheuse - *ex : la Roche Faurio*) – retour aux véhicules, fin du stage

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 êtes débutant en canyon et/ou en alpinisme mais vous avez déjà une première expérience de l'escalade en site naturel (falaise et/ou grande voie). Vous connaissez les manips de base en escalade (manip de haut de voie, assurance du second en grande voie, rappel, etc.)

Intensité physique : une bonne forme physique est nécessaire car les itinéraires et les marches d'approche peuvent être longs. La durée du stage (5 jours) doit également être prise en compte dans l'évaluation de votre niveau physique.

Niveau technique : grimper du 5a/b minimum en tête et à vue en falaise

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, liste de courses, 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 (dernière page)

Possibilité de prêt : 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) chez des loueurs spécialisés – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)

Le prêt des combinaisons de canyon est inclus dans le prix du stage (votre taille vous sera demandée avant le début de stage)

Le matériel collectif est fourni par la Ligue : cordes d'assurances, coinces, topos, cartes IGN, etc.

Les informations pratiques :

Rendez-vous : le 5 juillet juin à 8h30 sur place (à l'Argentière-la-Bessée - le lieu exact sera précisé ultérieurement aux stagiaires)

- ▶ **L'hébergement :** nuitées en gîte (au merveilleux gîte du Moulin Papillon à l'Argentière-la-Bessée) et en refuge (refuge des Ecrins ou refuge du glacier blanc)
- ▶ **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).
- ▶ **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 (nb : l'eau est payante dans les refuges d'altitude), les vivres de courses et les repas du midi, 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 :

- Thierry SERIN, initiateur alpinisme FFME
- Eric BAUDRY, Diplômé d'Etat canyionisme



Inscription et renseignements

- ▶ **Renseignements techniques** : Thierry SERIN : ☎ 06 71 09 64 39 / ✉ thierry.serin@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** : 25 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 !**

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 l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage.

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

Niveau 2 – Initié - "Objectif : Progression"

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie.

Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encordé et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé - "Objectif : Perfectionnement"

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie.

Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Le cas échéant, vous savez cramponner sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons est indispensable. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile à Assez Difficile

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

★ **Intensité physique - En forme**

Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance longs 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 1 300 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
- Un bonnet, 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 chaudes

LES PIEDS ALPINISME

- Une paire de chaussures d'alpinisme (avec débord arrière au minimum)
- Une paire de chaussons d'escalade (plutôt confortable pour les grandes voies)
- 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 peaux de phoque

MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier, un descendeur (type Reverso)
- 3 mousquetons à vis
- 2 autobloquants (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm (machard)
- 1 longe avec mousquetons à vis
- 6 dégaines
- 2 grandes sangles (120 cm)
- 1 broche à glace

MATERIEL TECHNIQUE ALPINISME

- 1 paire de crampons acier
- 1 piolet
- 1 casque homologué alpinisme

MATERIEL TECHNIQUE SKI-ALPINISME

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

MATERIEL 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 - de 40l à 70l)
- 1 couverture de survie
- 2 bâtons de marche

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, cartes topographiques, GPS, etc.

Rq : cette liste n'est pas exhaustive et elle peut être complétée par vos soins