

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Découverte Activités hivernales en Montagne

Alpinisme / Raquette à neige / Ski de randonnée

Massif de la Vanoise / Tarentaise



| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|--|
| NIVEAU GENERAL: | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Découverte</i> | <input type="checkbox"/> <i>Initiation</i> | <input type="checkbox"/> <i>Progression</i> | <input type="checkbox"/> <i>Perfectionnement</i> |
| NIVEAU TECHNIQUE¹ | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Niveau 1</i> | <input type="checkbox"/> <i>Niveau 2</i> | <input type="checkbox"/> <i>Niveau 3</i> | |
| NIVEAU PHYSIQUE² | <input checked="" type="checkbox"/> ☆ | <input type="checkbox"/> ☆ ☆ | <input type="checkbox"/> ☆ ☆ ☆ | |
| DATES : | <i>du 25/01/2020 au 01/02/2020</i> | | DUREE : | <i>7 jours</i> |
| NOMBRE DE PARTICIPANTS : | <i>4 participants (maximum)</i> | | | |
| PARTICIPATION FINANCIERE : | <i>460 euros / participant (500 euros pour les licenciés hors Ile-de-France)</i> | | | |

Le programme :

OBJECTIFS DU STAGE :

Ce stage s'adresse à des personnes ayant peu ou pas d'expérience en montagne et qui désire découvrir les activités pratiquées en hiver :

- Raquette à neige
- Ski de randonnée et hors piste
- Alpinisme : courses de neige et d'arêtes

Toutes les activités se dérouleront à la journée avec un retour à la résidence (sauf la journée de la nuit en refuge). il est indispensable de savoir skier.

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 :

- **25 janvier** : accueil dans notre hébergement à partir de 17h00 puis vérification du matériel ;
- **26 janvier au 31 janvier** : A partir de la station de Sainte Foy Tarentaise, nous rayonnerons vers les sommets avoisinants à la journée : alpinisme hivernal (courses de neige, goulotte et course d'arête), le ski (ski de randonnée, ski hors-piste) et la raquette à neige... une nuit en refuge est envisageable si les conditions le permettent. Dans ces journées nous effectuerons l'apprentissage du Détecteur de Victime d'Avalanche et du cramponnage ;
- **01 février** : rangement et nettoyage de l'hébergement et départ avant 10h00.

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 :

Les journées du mois de janvier sont courtes (prévoir de finir les randonnées à la nuit) et peuvent être très froides à cette altitude ($\geq 1500m$) ;

Intensité physique :

Vous devrez être capable sur une journée de randonner à ski ou en raquette avec une dénivellation allant jusqu'à 1000m et une durée d'environ 8 heures. L'hébergement sera de tout confort (excepté la nuit en refuge) ;

Niveau technique requis :

En escalade le niveau 4c minimum est demandé et vous devez être habitué à randonner sur une journée complète.

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.

Le matériel :

Consulter la fiche détaillée du matériel en annexe

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

Les informations pratiques :

Rendez-vous : le 25/01/2020 à 17h00 à Sainte Foy Tarentaise résidence Le Ruitor (CGH)

- ▶ **L'hébergement** en résidence de tourisme tout confort avec lit fait, linge de toilette fourni et piscine chauffée, Hammam et sauna (n'oubliez pas votre maillot de bain).
- ▶ **Les repas** : préparés par le groupe dans la cuisine de l'hébergement ;
- ▶ **Le transport** : les transports ne sont pas compris dans le prix du stage. Le covoiturage est possible => se renseigner auprès des organisateurs. Sur place nous pourrions avoir besoin des véhicules pour effectuer des navettes locales.

Les conditions du stage

- ▶ **Le prix comprend** : l'hébergement en ½ pension avec l'accès à la piscine, les remontées mécaniques, l'encadrement et le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Le prix ne comprend pas** : les boissons, 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 et pendant le stage (pas de licence découverte).

L'encadrement

Le stage sera encadré par :

- Eric HELIES, initiateur Alpinisme



Inscription et renseignements

- ▶ **Renseignements techniques** : Eric HELIES ☎ 06 86 59 30 12 / ✉ eric.helies@ffme-crif.com
- ▶ **Renseignements administratifs** : Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com
- ▶ **Pièces à fournir** : cf. *fiche d'inscription sur le site HelloAsso*
- ▶ **Date limite d'inscription** : 15/12/2019

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

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

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

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. 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 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 !



Intitulé du stage : Découverte Activités hivernales en Montagne

Stage n° : xxxx

Dates : du 25/01/2020 au 01/02/2020 (7 jours)

Lieu : Sainte Foy Tarantaise

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse :

.....

Téléphone : Portable : e-mail :

Nom du club FFME : N° de licence FFME :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone..... Portable : e-mail :

J'autorise la Ligue Ile-de-France de la Fédération de la Montagne et de l'Escalade à diffuser mon image prise lors de ce stage à des fins non commerciales dans le but d'informer et de promouvoir la fédération et le sport à travers ses médias de communication (site Web, Facebook, twitter, diffusion de mail, revue, vidéos, photographies....) ? **oui** **non**

Je dispose du droit de retrait de mon image sur simple demande à ligue Ile de France.

Pièces à joindre avec la fiche d'inscription : (seuls les dossiers complets seront pris en compte)

- ✓ Règlement en ligne du coût du stage : 460 € (500 € pour les licenciés FFME hors Ile-de-France (+10%))

En cas d'annulation de la part du stagiaire :

- ▶ Avant 15 jours avant le début du stage : remboursement de la totalité du solde
- ▶ De 15 jours avant le début du stage jusqu'à son début : retenue de 30%
- ▶ Pendant le déroulement du stage et en cas de force majeure : 30 % restent acquis et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

En cas d'annulation ou de réduction du stage de la part de l'organisateur (ex : météo défavorable) :

- ▶ Avant le début du stage : restitution du solde.
- ▶ Pendant le déroulement du stage : 30% restent acquis et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

✓ **ATTENTION ! Tous les stages incluant au moins une nuit à plus de 2400m d'altitude vous obligent à produire un certificat médical alpinisme de moins d'un an.**

Dossier à retourner à :

Basile PASQUET - Ligue Ile-de-France FFME
12 rue Vaucanson, 93500 PANTIN

Je certifie avoir pris pleine connaissance de la fiche d'information de la sortie et disposer à ce jour des niveaux physiques et techniques requis pour participer à cette sortie.

Fait à.....Le...../...../.....

Signature du candidat (faire précéder de la mention "lu et approuvé")