

# STAGE MONTAGNE ALPINISME

Réveillon en Montagne

Alpinisme hivernal

Massif de Belledonne

<b>NIVEAU :</b>	<input type="checkbox"/> Initiation	<input checked="" type="checkbox"/> Initiation +	<input type="checkbox"/> Perfectionnement
<b>DATES :</b>	du 30/12/2018	au 03/01/2019	<b>DUREE :</b> 5 jours
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS :</b>	5 participants (maximum)		
<b>PARTICIPATION FINANCIERE :</b>	100 € / participant		

## Le programme :

### OBJECTIFS DU STAGE :

- ✓ Pratiquer l'alpinisme en hiver et passer un réveillon du jour de l'an original :
  - Evolution en raquettes à neige ;
  - Bivouac en abris ;
  - Ascension de sommets faciles mais en hiver ;

### DEROULEMENT DU STAGE :

- **30 décembre** : vérification du matériel puis montée et portage de notre matériel au refuge des Plattières qui sera notre camp de base ;
- **31 décembre** : Montée en aller/retour au Chapotet par l'arête Sud-Ouest pour un apprentissage de l'encordement, du cramponnage et des DVAs ;
- **01 janvier** : montée à la pointe de Rognier par l'arête Nord-Ouest (PD) ; descente par le grand canal ;
- **02 janvier** : montée à la pointe le Fort par l'arête Nord-Est et le passage du Fort (AD). Descente par le même itinéraire ;
- **03 janvier** : Montée en aller/retour aux Grands Moulins (F) et retour au parking pour un retour en voiture.

En fonction des conditions nous pourrons envisager un autre refuge comme camp de base et d'autres sommets.

**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.

### NIVEAU REQUIS :

**Niveau général** : être habitué au milieu montagnard par temps froid ;

**Intensité physique** : Une bonne forme physique est indispensable (portage) ;

**Niveau technique** : escalade 4c minimum et randonneur(se) expérimenté(e).

**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**

**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 (débord arrière nécessaire pour les crampons) chez des loueurs spécialisés.

**Matériel collectif est fourni par la Ligue :** cordes d'assurances, topos, cartes IGN, GPS, etc.

## Les informations pratiques :

❖ **Rendez-vous à : 08h30 au lieu-dit « le Molliet » de la commune d'Arvillard**

▶ **L'hébergement :** en refuge non-gardé et non-chauffé ;

▶ **Les repas :** préparés par le groupe à partir des réchauds et de la nourriture portée. L'eau sera obtenue à partir de la fonte de neige.

▶ **Le transport :** Les transports ne sont pas compris. Le covoiturage possible : se renseigner auprès des organisateurs.

## Les conditions du stage

▶ **Le prix comprend :** l'hébergement, la nourriture et l'encadrement FFME;

▶ **Le prix ne comprend pas :** Les repas du midi et vivres de course, les boissons, les transports ;

▶ **Ce stage est réservé aux licenciés FFME majeurs** à jour de leur licence au moment de l'inscription (pas de licence découverte).

## L'encadrement

Le stage sera encadré par :

- Eric HELIES instructeur FFME



## Inscription et renseignements

▶ **Renseignements techniques :** Eric HELIES : ☎ 06 86593012 / ✉ [eric.helies@ffme-crif.com](mailto:eric.helies@ffme-crif.com)

▶ **Renseignements administratifs :** François CURE-DURIF ☎ 06 95 83 36 01 / ✉ [francois.curedurif@ffme-crif.com](mailto:francois.curedurif@ffme-crif.com)

▶ **Pièces à fournir :** cf. *fiche d'inscription ci-jointe*

**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 !**

**Intitulé du stage : Réveillon en Montagne, Alpinisme  
dans le Massif de Belledonne**

**Stage n° : xxxxxxxx**

**Dates : du 30/12/2018 au 03/01/2019 (5 jours)**

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 : .....

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

- ✓ un chèque 100 €, correspondant au prix du stage, à libeller à "FFME Ile-de-France"

**En cas d'annulation de la part du stagiaire :**

- ▶ 20 jours avant le début du stage : le prix du stage est restitué.
- ▶ Pendant le déroulement du stage et en cas de force majeure : le prix du stage reste acquis.

**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 prix du stage.
- ▶ Pendant le déroulement du stage : le prix du stage est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

**Dossier à retourner à :**

François CURE-DURIF  
FFME Ligue régionale Ile de France  
16-ter rue Etienne Marcel  
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")

