



STAGE ALPINISME

Découverte et initiation

-Niveau: débutant, avoir une pratique autonome de l'escalade

-Durée 2 jours, 1 nuit 3 jours, 2 nuits 5 jours, 4 nuits

-Prix 210€ 315€ 525€

-Départs 25 et 26 oct. 27 au 29 oct. 25 au 29 oct.

Programme

Objectif: Faire découvrir la pratique de l'escalade en grande voie et s'initier à la pratique de l'alpinisme.

Déroulement du stage:

- Une **pratique quotidienne** sur le terrain (Calames, Dent d'Orlu, autres)
- **Découverte:** Pendant deux jours vous découvrirez la pratique de l'escalade grande voie: Cordée, relais, réchappe, rappel
- **Initiation:** Pendant trois jours vous serez amené à l'alpinisme: La pose de protections, le relais, les différents types de progression, la descente

Informations pratiques

Maximum 8 personnes, minimum 4 personnes, un instructeur pour 6 stagiaires

Hébergement: Complexe les Oustalous aux Cabannes; pension complète, restauration conviviale au Bar Bodega Restaurant Le Mioure

Rendez-vous 1er jour: 8h, local de la ffme, 7 rue principale, Les Cabannes, place de la mairie

Fin de stage: Dernier jour entre 16h et 18h

Informations supplémentaires au 05 81 49 96 08, 06 06 87 10 55 ou guillaume.laigle@ffme09.fr de 9h à 18h



STAGE ALPINISME

Découverte et initiation

Matériel

- **Vêtements et petits matériels:** Un pantalon sport permettant le mouvement, un short, une polaire ou un pull chaud, une veste Goretex ou similaire, une paire de chaussures de randonnée légère ou de tennis tout terrain, effets personnels, une serviette de toilette, pharmacie personnelle, lunettes de soleil, gourde ou pipette à eau de 1,5L, sac à dos de 40L, crème solaire.
- **Matériel spécifique:** Harnais, système d'assurage type reverso, casque, longe, dégaines, 4 mousquetons à vis, deux sangles de 120cm, 2m de cordelettes (diam. 7mm), Chaussons d'escalade (facultatifs).
- **Une fiche de renseignements personnels et équipements** vous sera transmise à votre inscription pour savoir le matériel dont vous aurez besoin. (Possibilité de prêt)

Conditions de stage

L'inscription est à confirmer **10 jours avant** le début du stage. Elle n'est validée que lorsque le paiement d'arrhes correspondant à 30% du prix du stage a été effectué.

En cas d'annulation de la part du stagiaire dans les dix jours précédant le stage, les arrhes restent acquis.

Le prix comprend l'hébergement, l'ensemble des repas, l'encadrement par un instructeur qualifié

Les stagiaires doivent être licenciés ffme, soit au travers d'un club ffme, soit individuellement (59,50€), ou bien ils peuvent souscrire à leur arrivée une licence découverte pour les cinq jours (30,00€)

Accès: Privilégiez les transports en commun ou le covoiturage, www.covoiturage-libre.fr (gratuit) ou www.blablacar.fr (payant)

Nous mettrons en relation les stagiaires lors de l'inscription en vue d'organiser des covoiturages, merci de nous avvertir en cas de désaccord.

Arrivée anticipée ou séjour prolongé: *N'hésitez pas à nous contacter ou à contacter l'office du tourisme du Pays des Vallées d'Ax* www.vallees-ax.com