



STAGE ALPINISME HIVERNAL

Découverte et initiation

- **Niveau: débutant**
- **Prix : 550€**
- **Du jeudi 26 mars au dimanche 29 mars 2015**
- **A Eyne massif du Cambre d'Ase dans les Pyrénées Orientales**
- **En demi-pension**

Programme

Objectif: Faire découvrir la pratique de l'alpinisme hivernal.

Déroulement du stage:

- Une **pratique quotidienne** sur le terrain aux pieds puis dans les couloirs du Cambre d'Ase
- **Découverte:** Pendant deux jours vous découvrirez les techniques de progression sur glacier (pratique des crampons et du piolet, encordement) sur terrain facile jusqu' à un terrain engagé
- **Initiation:** Pendant trois jours vous serez amené progressivement à pratiquer l'alpinisme hivernal:
 - Technique de progression,
 - Manipulations (relais sur broches, sur piolet), rappel (corps mort, pieu a neige)
 - Sécurité (DVA, recherche de victime)
 - Préparation d'une course d'hiver (lecture d'un BRA, d'un topo, de cotations)

Informations pratiques

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

Hébergement: Gîte de groupe La Clé des Champs à Eyne; accès jusqu'au gîte en voiture

Rendez-vous 1er jour: jeudi 26 mars, 8h au gîte

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 HIVERNAL

Découverte et initiation

Matériel

- **Vêtements et petits matériels:** Une polaire ou un pull chaud, une veste Goretex ou similaire, une paire de chaussures cramponables, un pantalon de montagne d'hiver, une paire de gants fins première couche, une paire de gants goretex 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:** Skis de randonnées ou de raquettes pour l'approche, crampons, piolet, 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 précédents 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 avertir en cas de désaccord.