



Grenoble Escalade  
Montagne Ski Alpinisme  
[www.gemsa.fr](http://www.gemsa.fr)

## Alpinisme

### FICHE TECHNIQUE 2018-2019 Cycle : Initiation Alpinisme Hivernal

#### 1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ces cycles sont strictement réservés aux débutants pour commencer à pratiquer l'alpinisme et ensuite pour s'intégrer aux autres sorties du club. Il est vivement conseillé, une fois les cycles effectués, de s'inscrire aux sorties proposées pour continuer la pratique (voir le programme de l'activité alpinisme).

**Il est indispensable pour pratiquer ce sport d'avoir une bonne condition physique**, être capable d'évoluer hors sentiers.

Ce cycle comprend un week-end à thèmes, permettant d'apprendre les premiers rudiments de l'alpinisme. Plus précisément,

- Une journée école de neige, qui met l'accent sur les techniques d'arrêt de chute, les ancrages, progression encordée terrain enneigée, ainsi que le cramponnage. Nous ferons aussi le point sur les différentes manips de cordes.
- Une journée avec course d'application permettant de mettre en pratique ...

Il vous sera demandé de participer aux révisions DVA organisé par les cadres du ski de rando,

#### 2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Samedi 15 Décembre 2018 : Ecole de Neige et manips de corde

Dimanche 16 Décembre 2018 : Course d'application

Responsable : Mathieu BEHAGHEL ([mathieu.behaghel@gmail.com](mailto:mathieu.behaghel@gmail.com))

#### 3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIÈRE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou auprès de [escalade-alpinisme@gemsa.fr](mailto:escalade-alpinisme@gemsa.fr), dès mi-novembre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 12 maxi.
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- Contribution financière par stagiaire de 15 € à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA ou par virement.
- Elle couvre :
  - Les prestations pédagogiques et la documentation distribuée.
  - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage et les frais d'hébergement.

Les inscriptions sont aussi ouvertes aux extérieurs dans les conditions suivantes :

- Licenciés FFME.
- Tarif 20€.

Un noyau de 50% de l'effectif max sera réservé pour Grenoble Escalade Montagne Ski Alpinisme.

Les extérieurs seront inscrits pleinement, dans le cadre des 50% ou sur la liste d'attente.

In fine, les places vacantes seront comblées par la liste d'attente.

#### 4 MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Raquettes, bâtons, chaussures cramponnables, casque, baudrier (+matériel d'assurage & vache), crampons, piolet (il est possible de louer ce matériel dans les magasins spécialisés).
- Un DVA ; une pelle ; une sonde (obligatoire pour les 3) : possible de louer dans les magasins de sports
- Sac à dos entre 30 L et 40 L, une gourde.
- Lunettes, crème solaire, bonnet, gants, pantalon et veste Goretex.
- pique-nique (samedi + dimanche)

**Note au débutants** : n'hésitez pas à vous rapprocher des cadres si vous n'avez pas de matériel

**Note concernant les EPI\*** : les EPI personnels (casque, baudrier, descendeurs, mousquetons) devront répondre aux normes de sécurité en vigueur et notamment concernant leur date d'achat.

>> **les cadres se réservent le droit de refuser tout matériel qui présenterait un risque de part son état et/ou sa vétusté.**

\*Équipement de Protection Individuel