



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

Alpinisme

FICHE TECHNIQUE 2024 Cycles : Initiation Alpinisme Estival

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ce cycle est **strictement réservé aux débutants** pour commencer à pratiquer l'alpinisme et ensuite s'intégrer aux autres sorties du club. Il est vivement conseillé, une fois le cycle effectué, de s'inscrire aux « sorties faciles » pour continuer la pratique.

Il est indispensable pour pratiquer ce sport d'avoir une bonne condition physique (1000m de dénivelé/jour sur un weekend), être capable d'évoluer hors sentiers.

Chaque cycle comprend deux soirées (dont une au minimum obligatoire) et quatre journées à thèmes, permettant d'apprendre les premiers rudiments de l'alpinisme.

Plus précisément,

- Les soirées sont consacrées à l'apprentissage des manip de cordes.
- Une journée école de neige met l'accent sur les techniques d'arrêt de chute, les ancrages, la progression encordée sur terrain enneigé.
- Une journée est consacrée à l'école de rocher (assurage en mouvement, rappel, pose de protection...).
- Un weekend école de glace avec course d'application permet d'acquérir les techniques de cramponnages, mouflages...

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Cycle initiation alpinisme estival 2024			
Les soirées manip de cordes ne sont pas optionnelles : présence à l'une des deux obligatoires. Le programme est susceptible de changer en fonction des aléas, en particulier météorologiques)			
Date	Lieu	Thème	Encadrement bénévole
Mer. 29/05/2024	St-Egrève (Brioux)	Manips de cordes	Alexis Peschot, Muriel Bligny Bourgeois
Lun. 03/06/2024	Fontaine	Manips de cordes	Christine Schmidt, Joël Walasek, Simon Raibaud
Mer. 05/06/2024 pm	Vercors 3 Pucelles Parcours Honneger	Course rocheuse	Christine Schmidt, Joël Walasek
Sam. 08/06/2024	A déterminer	Ecole de neige	Alexis Peschot, Torsten Soldner
Sam. 15/06/2024	Glacier Blanc	Ecole de glace	Joël Walasek, Christine Schmidt, Nathan Richermoz
Dim. 16/06/2024	Glacier Blanc	Course neige/glace	Joël Walasek, Christine Schmidt, Nathan Richermoz

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

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

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès des responsables ou par Kanasas.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 12 maxi.
- **Contribution financière par stagiaire de 35 €** à régler à l'inscription, par chèque libellé ou à l'ordre de GEMSA ou virement. Elle couvre :
 - La mise à disposition des locaux et des matériels ad hoc.
 - Les prestations pédagogiques et la documentation distribuée.
 - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage, hébergement en refuge et repas.

4 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Bâtons, chaussures cramponnables, casque, baudrier (+vache), matériel d'assurage et de rappel, crampons, piolet (il est possible de louer ce matériel dans les magasins spécialisés ou d'en louer une partie au club lors des permanences).
- Sac à dos entre 30 L et 40 L, une lampe frontale.
- Lunettes de soleil glacier, crème solaire, bonnet (allant sous le casque), gants, pantalon et veste coupe-vent imperméable.
- Vivres de courses pour les midis
- Pour les soirées, seul le baudrier, la vache, le matériel d'assurage et de rappel ainsi que le casque sont nécessaires.
Note aux débutants : n'hésitez pas à vous rapprocher des cadres si vous n'avez pas de matériel avant d'en acheter.

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 par son état et/ou sa vétusté.