



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

Alpinisme

FICHE TECHNIQUE 2017-2018 Cycle : Initiation Alpinisme Estival

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ce cycle est **strictement réservé aux débutants** pour commencer à pratiquer l'alpinisme et ensuite pour 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 (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.

Chaque cycle comprend deux soirées et quatre journées à thèmes, permettant d'apprendre les premiers rudiments de l'alpinisme. Plus précisément,

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

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Cycle Initiation Alpinisme 2018		Mathieu BEHAGHEL (mathieu.behaghel@gmail.com) + Cadres
Ma 15 Mai (soir)	Manip de corde	
Ma 22 Mai (soir)	Manip de corde	
Sa 26 Mai	Ecole de Neige	
Di 27 Mai	Ecole de Rocher	
Sa 2 et Di 3 Juin	Ecole de Glace	

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
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 10 maxi.
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- Contribution financière par stagiaire de 30 € 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 35€.

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 :

- 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

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.