

## 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 thème, permettant d'apprendre les premiers rudiments de l'alpinisme. Plus précisément,

- Une journée d'ateliers techniques, qui met l'accent sur les techniques de progression en crampons/piolet, utilisation du DVA, techniques d'encordements, nœuds principaux et descente en rappel et autres suivant les besoins des participants.
- Une journée avec course d'application permettant de mettre en pratique les ateliers de la veille : couloir de neige ou goulotte.

Il vous sera demandé de participer aux révisions DVA organisées par les cadres du ski de rando.

## 2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Samedi 18 Janvier 2025 : Ateliers techniques pour l'initiation à l'alpinisme hivernal

Dimanche 19 Janvier 2025 : Course d'application

Responsable : Simon RAIBAUD ([simonrebo@hotmail.com](mailto:simonrebo@hotmail.com))

## 3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

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

- Inscriptions en ligne via Kanas
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 4 mini ; 4 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 40€.

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 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Chaussures cramponnables, casque, baudrier (+matériel d'assurage & vache), crampons, 1 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 par son état et/ou sa vétusté.**

\*Equipement de Protection Individuel