

Activité

Cours d'introduction: Alpinisme

Ce que

Type de course

Cours (Cours technique)

Quand

Date de début

Do 18. Jun. bis So 21. Jun. 2020

Lieu de rendez-vous

Do 18. Jun. 2020, 12.00 Uhr, Champex-Lac

Etat du processus

abgesagt

Qui

Groupe

Actifs

Chef de course 1

Laurent Bommeli

Chef de course 2

Laurence Di Florio

Exigences techn.

L

Exigences phys.

A,

Cabane, Hôtel, etc.

Cabanes (demi-pension)

Coûts

CHF 430.-, (Jeunes 215.-; Non-membre 610.-)

Itinéraire / détail

Les glaciers crevassés ou les passages accidentés en rocher sont-ils pour vous des obstacles infranchissables?

Ce cours d'introduction vous permettra de découvrir l'alpinisme sous un jour nouveau. Les objectifs de ce cours sont de vous permettre de découvrir l'activité et de participer, en fonction de votre niveau et de votre forme physique, aux courses du club avec un maximum de sécurité.

Des chefs de courses expérimentés et passionnés vous enseigneront le maniement correct de la corde, la manière de faire les différents nuds, les techniques d'assurage, l'escalade sur rocher ainsi que l'utilisation du piolet et des crampons, lors des randonnées glacières.

Après ce cours vous serez également en mesure de choisir votre matériel en toute connaissance de cause, d'être sensibilisé aux risques liés à la montagne, de développer les bases de l'orientation en montagne ainsi que la lecture de carte, de connaître les bases de la préparation de courses et même de découvrir la vie en cabane.

Stage d'initiation à la haute montagne Ce module d'introduction à la haute montagne est étalé sur 3,5 jours afin d'avoir suffisamment de temps, pour parcourir ensemble et tranquillement, les objectifs du cours dans des ateliers théoriques et pratiques. Jour 1 : Le rendez-vous est fixé au jeudi à 12:00 sur le parking du téléski de la " Breya " situé à Champex-Lac (VS). Puis en groupe, pour le verre de bienvenue, la prise et l'organisation des dortoirs ainsi que la présentation du programme des prochains jours, nous attaquons la montée vers la Cabane d'Orny par le chemin de randonnée classique (T3 ; 3h). Après le repas du soir, nous allons présenter une courte théorie sur la " vie en cabane " ainsi que procéder à l'organisation des groupes pour les ateliers du lendemain. Jour 2 : Cette première journée sur le terrain est principalement orientée " rocher ". Départ de bonne heure afin de pouvoir notamment couvrir les objectifs suivants : - Initiation à l'escalade sportive - Discussion des différents types de roches - Récapitulatif du matériel nécessaire à la pratique de l'escalade sportive - Utilisation des différents dispositifs d'assurage - Principes de la progression en " moulinette " - Passage de la corde dans les relais - Technique de progression en escalade - Technique d'assurage du second En soirée : Apéro, feedback de la journée. Jour 3 : Nouvelle journée, nouveaux challenges ! Durant cette journée, orientée plutôt " glace ", nous allons dans des ateliers pratiques parcourir les objectifs suivants : - Récapitulatif du matériel nécessaire à la pratique de la randonnée glacière - Maîtriser les techniques d'assurage en glace - Utilisation du piolet et des crampons y compris pour tailler des marches en glace, arrêter une chute, créer un ancrage - Connaître les techniques d'encordement sur glacier y compris la progression en terrain varié - Maîtriser la technique du sauvetage en crevasse " mouillage " par un atelier pratique sur le terrain Puis nous nous rendons, en fin de journée, à la Cabane du Trient située à 3170m pour la suite du

Info supplémentaire

cours. En soirée : Introduction à la planification d'une course y compris la lecture de carte.
Jour 4 : Départ tôt le matin à la lampe frontal pour une course d'application préparée la veille. A noter que nous pourrons être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de montagne et du niveau des participants.
Équipement dalpinisme (plus d'information avant le cours).

Equipement**Inscription****Inscription**

Online von So 1. März 2020 bis Fr 15. Mai 2020, Max. TN 16 / 16