

Le matériel

casque
baudrier
2 mousquetons à vis
2 sangles avec mousqueton
cordelette pour auto-assurance (2m diam. 6)
1 une longe (3m corde dynamique diam 8.1)
1 descendeur
chaussures à semelle rigide et cramponnable
crampons réglés à vos chaussures
piolet

Certains matériel peuvent être prêtés ou loués

Contact

Pour toute information, vous pouvez vous adresser à :
alpinismescalade@cafgr Grenoble.com

NOTA : A l'issue de cette formation, vous recevrez en cadeau un mémento concernant l'alpinisme édité par UIAA



Formation de base

Alpinisme Rando Alpine



CLUB ALPIN FRANCAIS GRENOBLE ISERE
32 avenue Félix Viallet
38000 GRENOBLE
Tel : 04 76 87 03 73
Email : info@cafgr Grenoble.com
Site web : www.cafgr Grenoble.com

CURSUS DE FORMATION

Alpinisme - Randonnée Alpine

Présentation

Nous sommes un club alpin et à ce titre, nous vous proposons des cycles de formation de base en alpinisme basés sur le canevas de formation de la FFCAM, qui devraient vous permettre d'accéder à la pratique d'activités liées à la haute montagne, ou simplement à la randonnée alpine.

Ces cursus sont déclarés sur le site de la FFCAM pour validation. Il vous sera remis le Livret vers l'autonomie en alpinisme avec validation des divers modules par un guide de Haute Montagne.

Les objectifs de la formation

Ces cycles ont plusieurs objectifs :

- vous donner les connaissances et les techniques essentielles pour pratiquer, au-delà de la seule randonnée, un alpinisme été et hivernal selon vos désirs.

- vous former à une pratique autonome et responsable de la haute montagne.

- permettre aux membres du club, d'apprendre ou d'approfondir leurs connaissances alpines afin d'augmenter le plaisir et la sécurité en montagne.

La formation

Cette formation ne requiert aucun niveau technique, si ce n'est la volonté d'apprendre et d'acquérir.

Il y aura 2 cycles comprenant chacun des modules obligatoires aux fins de validation.

Programme

- Cycle A

03-04/10/2015 : module AFIAL2, weekend vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement

07/10/2015 : module préparation d'une course (en soirée durée 2h)

10-11/10/2015 : module AFIAL3, weekend vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure

14/10/2015 : module notions de météorologie (en soirée durée 2h)

21/10/2015 : module techniques alpines (en soirée durée 2h)

28/10/2015 : module Préparation d'une course en milieu enneigé (en soirée durée 2h)

06-07/02/2016 : module AFIAL5, weekend vers l'autonomie en cascade de glace

26-27/03/2016 : module AFIAL1, weekend vers l'autonomie sur la neige

28-29/05/2016 : module AFIAL4, weekend vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire

- Cycle B

18/11/2015 : module Préparation d'une course (en soirée durée 2h)

25/11/2015 : module Notions de météorologie (en soirée durée 2h)

02/12/2015 : module Techniques alpines (en soirée durée 2h)

09/12/2015 : module Préparation d'une course en milieu enneigé (en soirée durée 2h)

13-14/02/2016 : module AFIAL5, weekend vers l'autonomie en cascade de glace

02-03/04/2016 : module AFIAL1, weekend vers l'autonomie sur la neige

23-24/04/2016 : module AFIAL3, weekend vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure

21-22/05/2016 : module AFIAL2, weekend vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement

04-05/06/2016 : module AFIAL4, weekend vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire

Participation financière totale de 200 € fractionnée pour chaque module AFIALx à 40 € à laquelle il faut ajouter pour chaque course, la participation aux frais de transport sur la base de 0,30 €/km par voiture. Paiement par compte monétaire exclusivement.

Les inscriptions

Elles se font par internet sur le site du club (onglet programme alpinisme) directement sur les modules correspondant aux dates choisies, avec paiement par compte monétaire.

Renseignements particuliers sur les modules

Module préparation d'une course : Méthode du 3x3, notions de cartographie et orientation, plan de marche, gestion de groupe, prise de décision.

Module Notions de météorologie : Nuages, cartes météo, situations typiques, où trouver des infos.

Module Techniques alpines : Facteur de chute, cordes, encordement et nœuds usuels, nœud de huit, cabestan, demi-cabestan, double nœud de pêcheur, descendeurs, réserve de corde, contrôle du partenaire avant chaque départ.

Module préparation d'une course en milieu enneigé : Avalanches, lecture BRA, pack DVA-Pelle-Sonde, les secours, le matériel.

Module AFIAL1 vers l'autonomie sur la neige : Acquérir de l'aisance en pente de neige, les fondamentaux pour sa propre sécurité.

Module AFIAL2 vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement : Etre capable d'adapter et d'anticiper son mode de progression en terrain montagne varié.

Module AFIAL3 vers l'autonomie en rocher et terrain d'aventure : Appréhender le matériel spécifique et les bases de son utilisation.

Module AFIAL4 vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire : Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire.

Module AFIALA5 vers l'autonomie en cascade de glace : Acquérir les bases de la gestuelle en glace et de l'utilisation du matériel.

