

MATÉRIEL

Le matériel dépend des types de courses pratiqués. Les conseils qui peuvent être donnés varient selon chacune de ces courses. N'hésitez pas à demander conseil aux encadrants !

AVERTISSEMENT IMPORTANT

AVANT LA SORTIE

Un initiateur peut être amené, pour des raisons de sécurité et compte tenu du niveau de la course proposée, de ne pas accepter certains postulants dont le niveau de pratique serait jugé insuffisant ou pour dépassement du nombre fixé de participants.

La sortie pourra être décalée, annulée ou l'objectif changé. Cela reste de l'initiative et de la responsabilité de l'encadrant.

SUR LE TERRAIN

Les participants aux collectives sont sous la responsabilité du (ou des) initiateur(s) dans la mesure où ils respectent les consignes de sécurité énoncées par ces derniers.

Ils pourront évoluer en cordée autonome, et compte tenu du terrain ponctuellement hors de vue des encadrants.

CAF GRENOBLE ISÈRE
VENEZ GRIMPER !

ALPINISME
CAF GRENOBLE ISÈRE

l'esprit Club Alpin

l'esprit Club Alpin

NOUS REJOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com

club alpin français
Grenoble Isère

club alpin français
Grenoble Isère

L'ALPINISME

L'alpinisme, activité exigeante - techniquement, physiquement et moralement - s'appuie sur la connaissance du milieu montagnard et des techniques alpines de progression.

Au travers de différents modules, le club propose de vous faire acquérir les bases nécessaires à une pratique : avec un maximum de sécurité, et vers l'autonomie.

Une **réunion d'information** est organisée en début de saison au local du *CAFGI* - elle sera annoncée sur le site.

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Les inscriptions pour toutes les sorties se font directement sur le site par internet, **mais c'est l'encadrant, in fine, qui valide l'inscription, sans forcément tenir compte de l'ordre d'inscription.**

LE TRANSPORT

Il se fait généralement en covoiturage sur la base de 0,30 €/km (plus frais éventuels de péage et de parking) à partager entre les personnes transportées.

NOS ENCADRANTS

► Initiateurs

Renan **Bouis** / Antoine **Briot** / Caroline **Cauwet** / Thomas **Cauwet** / Karl **Kaufmann** / Florian **Noyrit** / Jean-Michel **Peirani** / Jean-Pierre **Pelloux** / Julie **Porcher** / Isabelle **Quiry** / Elisabeth **Renard** / Rodolphe **Saugier** / Alexandre **Teninge** / Gabriel **Voisin-Fradin** / Augustin **Wallaert**.

► Guides de haute montagne

Benoit **Chanal** / Thomas **Gorria** / Florent **Humbert** / Fabien **Passaro** / Christian **Roux**.

RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Jean-Pierre Pelloux



alpinisme@cafgr Grenoble.com



CYCLES DE FORMATION

DÉBUTANTS

Cycle découverte

Encadrement par des guides. 5 week-ends à thèmes de 2 jours : neige, rocher, glacier, cascade de glace. Participation à l'ensemble obligatoire. Donne les bases nécessaires pour un début d'autonomie et pour évoluer avec un maximum de sécurité. Un pré-requis pour participer aux autres sorties alpinisme du club.

Formation longue débutants

De mars à novembre, à raison de 15-20 jours sur le terrain. Participation à l'ensemble obligatoire.

PERFECTIONNEMENT

Cycle perfectionnement AFIAL

Encadrement par des guides. Validation UV1 selon la progression de chacun. 5 Unités de Formation : neige / glacier / terrain d'aventure / terrain de montagne / cascade de glace. 3 à 5 jours par UF, UFs à la carte.

Alpi +

Encadrement par des guides. Perfectionnement en terrain d'aventure, cascade de glace et alpinisme sous forme de 3 stages, 4 jours chacun. Evolution en cordées autonomes. Participation à l'ensemble obligatoire.

Formation longue perfectionnement

De mars à novembre, à raison de 12-15 jours sur le terrain. Participation à l'ensemble obligatoire.

Talons aiguilles

Cycle réservé aux filles. Pratique de l'alpinisme estival et hivernal pour gagner en autonomie. **Requis:** 6a en grande voie.

LES COURSES OU COLLECTIVES

PROGRAMMATION

Elles sont en ligne sur le site web à la rubrique **programme / alpinisme**. Le consulter très régulièrement pour être au courant des courses proposées :

- certaines sont mises longtemps à l'avance,
- d'autres le sont au fil de l'eau suivant la disponibilité des initiateurs, tous bénévoles.

RÉUNIONS DE PRÉPARATION

Les réunions servent à mieux se connaître, à discuter de la course et à la préparer. Sur le site web, la fiche du programme concerné en précise les modalités.

ORGANISATION DES COURSES

Le nombre de places est limité :

- pour des raisons de sécurité,
- pour pouvoir donner des conseils plus personnalisés
- et pour ne pas « coloniser » un itinéraire.

Si besoin, des arrhes sont demandées pour la réservation des refuges.

NIVEAU DES COURSES

Le niveau des courses proposées par les encadrants va de *F-PD* à *AD-D* :

- **F** / Facile
- **PD** / Peu difficile
- **AD** / Assez difficile
- **D** / Difficile