

CYCLE DE PERFECTIONNEMENT A L'ALPINISME



Vous avez déjà eu une première expérience en alpinisme en club, avec des amis ou avec un guide, et vous souhaitez aller plus loin ? Essayer la cascade de glace, apprendre à utiliser les coinces ou maîtriser l'encordement ? Ce cycle de formation est fait pour vous ! D'une durée d'un an pour avoir le temps de progresser sur différents thèmes, il est encadré par des initiateurs du club, et à pour objectif de vous faire acquérir une véritable autonomie.

A qui est destinée cette formation ?

Ce cycle de perfectionnement est destiné à des personnes majeures ayant déjà une première expérience de l'alpinisme (école de neige par exemple), autonomes en escalade dans le 5a/5b en tête, avec une bonne condition physique, motivées et avec une véritable envie de progresser jusqu'à l'autonomie. Les stagiaires devront avoir une licence au Club Alpin de Strasbourg à jour ainsi qu'une assurance montagne.

Le fonctionnement :

Le programme de formation se base sur le « *livret vers l'autonomie en alpinisme* », qui sera remis à chaque stagiaire au début du cycle. Il est composé de 5 modules, ou unités de formation. Pendant le cycle, les stagiaires pourront faire valider certains modules par l'initiateur dans leur livret pour justifier de leur compétences auprès d'autres encadrants par exemple, ou pour ceux qui le souhaitent, faciliter l'accès à la formation d'initiateur alpinisme.

Ces modules sont les suivants :

- UF1 : *Neige*, progression en pente de neige, encordement, assurage.
- UF2 : *Montagne terrain varié*, maîtrise des différents types d'assurage en terrain montagne.
- UF3 : *Rocher TA*, gestion du matériel, conception de relais et progression en rocher terrain d'aventure.
- UF4 : *Progression sur glacier*, techniques de progression et sécurité sur glacier.
- UF5 : *Cascade*, gestuelle de base en glace, utilisation du matériel spécifique.

Les sorties sont planifiées à intervalle d'un mois environ, sur un jour ou un week-end. Le planning définitif sera présenté lors de la soirée d'information, le 11 octobre à 18h à la permanence du Club. Le stagiaire s'engagera à participer à chaque sortie dans la mesure du possible, pour finir la formation dans de bonnes conditions.

Le coût d'inscription, d'un montant de 100€, comprend le prêt du matériel technique (crampons, piolets, broches à glace, cordes, coinces) et certains frais liés à la formation. Le stagiaire devra malgré tout posséder le matériel individuel dont une liste lui sera fourni. Les frais d'inscription ne comprennent pas les coûts liés aux sorties (hébergement, remontées mécaniques, déplacement), mais en limitant une partie des sorties aux Vosges, ces coûts seront réduits au maximum.

Inscription et contact :

Coût de la formation : 100€ à l'ordre du Club Alpin de Strasbourg.

Nombre de participants : 6 stagiaires.

Date limite d'inscription : le 22 octobre 2018.

Durée : d'octobre 2018 à juillet 2019.

Réunion d'information : jeudi 11 octobre 2018 à 18h à la permanence du Club Alpin, 6 boulevard du Président Poincaré à Strasbourg.

Responsable : Ozan ALEV, initiateur alpinisme et cascade de glace.

Pour plus d'informations, contactez Ozan par mail : ozanalev@yahoo.fr ou tél : 06.50.05.53.80