

STAGE D'ALPINISME

DESCRIPTIF

Stage d'alpinisme de cinq jours dans la vallée de Chamonix visant à l'autonomie des participants. Pour ce faire, l'accent sera mis sur les règles de sécurité. Durant ce stage, tout est envisageable en fonction des conditions de la montagne ainsi que du niveau et de la motivation des participants. Les stagiaires sont libres du choix de leur hébergement dans la vallée de Chamonix, je me tiens à votre disposition pour toute information à ce sujet.

PROGRAMME (du Lundi au Vendredi).

Les deux premiers jours seront consacrés à l'apprentissage ou au perfectionnement des techniques dans le cadre d'écoles de rocher et (ou) de glace ou de courses écoles en fonction du niveau de pratique des participants. Puis les courses de fin de semaine seront réalisées selon les désirs des participants et selon les conditions du moment.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Deux personnes avec un Guide de Haute Montagne.

MATERIEL

Les participants devront posséder leur matériel individuel (possibilité de location sur place). Le prêt du matériel collectif est assuré (ex. cordes, mousquetons etc...). Une liste de matériel vous sera expédiée au moment de l'inscription.

DATES

12 / 16 Juin 2017.

PRIX

820 € comprenant les frais d'organisation, les honoraires du guide, l'assurance secours du lieu de l'accident à l'hôpital le plus proche ainsi que le prêt du matériel technique collectif.

Prévoir 150 € environ pour régler les frais de remontées mécaniques et de refuge (somme variant de 120 à 170 € en fonction des déplacements et des courses envisagées). Je me tiens à disposition pour conseiller un hébergement dans la vallée (par exemple, chambre en gîte à partir de 50 € en demi-pension).

Fiche d'inscription à renvoyer à :

Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES

Tel / Fax 04 50 54 69 17

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Téléphone :

Adresse :

Exemples de courses que vous aimeriez réaliser durant le stage :

Ci joint la somme de **320 €** confirmant mon inscription au stage Alpinisme, le solde de 500 € payable le premier jour du stage.

LISTE DE MATERIEL

S'habiller

sous vêtements en fibres modernes (style Carline)
chaussettes bouclettes
collant (confortable pour la nuit en refuge et en cas de températures basses)
pantalons de montagne
pull-over ou fourrure polaire
un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil
une veste ou un anorak coupe vent style gore tex
deux paires de gants (une légère et une chaude)
une paire de guêtres

Matériel divers

lunettes de glacier ou bonnes lunettes de skis
crème solaire et labiale
lampe frontale avec pile et ampoule de rechange
une petite pharmacie individuelle (pour les bobos des pieds)
un couteau de poche
une gourde ou mieux thermos (1 litre minimum)
éventuellement appareil photo et pellicules
carte d'identité nationale (pour d'éventuels déplacements en Suisse ou Italie)
carte du club alpin (pour les membres du club)

Matériel technique individuel

un sac à dos de contenance moyenne (40 / 50 litres)
chaussures de montagne
chaussons d'escalade
crampons + antibottes
piolet
baudrier
casque

Possibilité de location sur place du matériel technique.