



**STAGE ALPINISME**  
**Course mixte**  
**15 au 18 juillet 2012**  
**Niveau perfectionnement**  
**Massif du Mont Blanc**  
**Aiguille des Glaciers**



La commission Alpinisme du comité Régional Ile de France vous propose :  
Un stage d'alpinisme de perfectionnement au courses mixtes dans le massif du Mont Blanc avec comme but l'ascension de l'aiguille des glaciers !

**DATE** : du 15 au 18 juillet 2012

**LIEU** : Massif du Mont Blanc, les Chapieux, la ville des glaciers

**TYPE DE COURSE** : courses mixtes

**DIFFICULTE** : PD (Peu Difficile) à AD (Assez Difficile)

**NIVEAU REQUIS** : ce stage est destiné à des personnes ayant une expérience en alpinisme (passeport jaune alpinisme minimum) et voulant perfectionner leur technique en courses mixtes. Une très bonne forme physique est nécessaire.

**HEBERGEMENT** : refuge gardé de Robert Blanc

**PROGRAMME** : Le programme détaillé vous sera fourni ultérieurement.

Courses envisagées : aiguille de la Lex blanche, mont tondu, aiguille des glaciers ...

Point de départ : la ville des glaciers

Ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo, de la nivologie ... et de l'état du groupe.

**PRIX LICENCIES FFME Ile de France** : 290,00€ / **PRIX autres LICENCIES** : 330,00€

**NOMBRE DE PLACE** : 5

Ce prix comprend les hébergements en refuges, les petits déjeuners (sauf le 1<sup>er</sup> jour du stage) et dîners (sauf le dernier jour du stage) et les remontées mécaniques si nécessaire. Ce prix ne comprend pas les déjeuners et le transport.

**CONDITIONS DE PARTICIPATION :**

Ce stage d'alpinisme est réservé en priorité aux licenciés FFME d'Ile de France à jour de leur licence au moment de l'inscription (pas de licence découverte). Nous acceptons des mineurs à partir de 16 ans. Le nombre de places est limité. Les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET (fiche d'inscription + photocopie de votre licence FFME de la saison en cours + chèques à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France). Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets

**LE DOSSIER EST A RENVoyer A :**

Eric, HELIES, 16 rue des Grandes Vallées, 91820 BOUTIGNY [AVANT LE 15 juin 2012](#)

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez contacter :

Techniques : Eric HELIES par ☎ 0686593012 ou  
email [eric.helies@ffme-crif.com](mailto:eric.helies@ffme-crif.com)

Administratifs : Eric HELIES par ☎ 0686593012  
ou email [eric.helies@ffme-crif.com](mailto:eric.helies@ffme-crif.com)

**CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour ce stage (non fourni)**

**LA TETE**

Une paire de lunettes de soleil et un masque de ski!  
Une cagoule  
Une casquette

1 broche à glace  
1 paire de crampons acier  
1 piolet  
1 casque d'alpinisme  
Si nivologie à risque  
1 DVA (ARVA) avec piles neuves  
1 pelle à neige  
1 sonde à avalanche

**LE CORPS**

slips et soutien gorge  
un sous-vêtement technique chaud + rechange  
un sweat polaire  
Une fourrure polaire ou équivalent  
Une veste type Gore-tex avec capuche enveloppante

**AUTRES EQUIPEMENTS**

1 sac à dos (min 55 l)  
1 Couverture de survie,  
2 Bâtons de marche/ski  
1 Sac de couchage chaud  
1 Matelas autogonflant

**LES MAINS**

Une paires de gants ou moufle chaudes  
Une paires de sous-gants

**DIVERS**

Une gourde (isotherme)  
Une gamelle avec couverts  
Crème solaire, stick lèvres  
Une lampe frontale avec piles neuves  
Nourriture pour les midis et vivres de course (barres céréales...) pour toutes les journées du séjour  
Pharmacie personnelle: (Elastoplast, Compeed, Pansements, médicaments personnels, etc...)  
Licence FFME, attestation de Sécurité sociale, Vos papiers indispensables en cas d'accident à garder en permanence sur vous (contre indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)  
carte nationale d'identité  
Nourriture pour le soir du 31 décembre !

**LES JAMBES**

Un pantalon de montagne type Gore-tex  
Un Collant technique chaud  
Une paire de guêtre

**LES PIEDS**

Une paire de chaussures d'alpinisme  
Une paire de chaussons d'escalade  
deux paires de chaussettes de montagne chaudes

**MATERIEL TECHNIQUE**

1 baudrier, un descendeur  
2 mousquetons à vis  
2 autobloquants (tibloc, ropman)  
1 anneau de cordelette 6mm  
1 longe avec mousquetons  
2 dégaines  
2 grandes sangles

**Matériel pouvant être prêté par l'organisation :**

- Crampons, piolets

**Matériel commun (fourni par l'organisation)**

- cordes d'assurages, coinces
- cartes topographiques, GPS
- réchauds, essence et popotes

*Cette liste n'est pas exhaustive et elle est à compléter par vos soins.*



**STAGE ALPINISME**  
**Courses de neige**  
**15 au 18 juillet 2012**  
**Niveau perfectionnement**  
**Massif du Mont Blanc**  
**Aiguille des Glaciers**

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Date de Naissance :

N° de Licence FFME :

Club :

N° de Tél fixe :

N° de Tél portable :

E-mail personnel (important) :

*Personne à prévenir en cas d'accident :*

NOM :

Prénom :

N° de Tél fixe :

N° de Tél portable :

*En participant à ce stage, vous autorisez le Comité régional FFME d'Ile de France à utiliser les photos et vidéos présent dans le cadre de ce stage du club pour la promotion du comité Ile de France.*

*Signature :*

*Pour VALIDER votre inscription, merci de renvoyer cette*

*Fiche de renseignement complétée*

*+ Une photocopie de votre licence FFME 2011/2012*

*+ Un chèque de réservation de 100,00 € à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France*

*+ Un chèque de 190,00€ à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France pour les licenciés FFME Ile de France ou un chèque de 230,00 € à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France pour les licenciés FFME hors Ile de France*

*Dans le cas où vous annuleriez le stage et que nous n'avons pu vous remplacer les sommes suivantes seront retenues :*

- après la date de clôture des inscriptions le montant du chèque de réservation*
- 10 jours avant le début du stage, la totalité des frais du stage*

*+ Votre liste de courses d'alpinisme*

**A Eric HELIES, 16 rue des Grandes Vallées, 91820 BOUTIGNY**

**AVANT LE 15 juin 2012**