



STAGE ALPINISME

Course de neige

19 au 22 juillet 2012

Niveau perfectionnement

Objectif

Mont Blanc



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

DATE : du 19 au 22 juillet 2012

LIEU : Massif du Mont Blanc, La Palud, Courmayeur

TYPE DE COURSE : courses de neige

DIFFICULTE : PD (Peu Difficile)

NIVEAU REQUIS : ce stage est destiné à des personnes ayant une expérience en alpinisme (passeport jaune alpinisme minimum) et voulant gravir le sommet du Mont Blanc. Une très bonne forme physique et une très bonne acclimation sont nécessaires.

HEBERGEMENT : refuge gardé de Gonella et gîte

PROGRAMME : Le programme détaillé vous sera fourni ultérieurement.

Courses envisagées : course d'acclimatation à partir de Torino, Mont Blanc par les aiguilles grises ...

Point de départ : Courmayeur

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 LICENCIÉS FFME Ile de France : 350,00€ / **PRIX autres LICENCIÉS** : 390,00€

NOMBRE DE PLACE : 8

Ce prix comprend les hébergements en refuges, les petits déjeuners (sauf le 1^{er} 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

Administratifs : Eric HELIES par ☎ 0686593012
ou email 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

2 grandes sangles
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

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
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

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
Course de neige
19 au 22 juillet 2012
Niveau perfectionnement
Objectif
Mont Blanc

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 150,00 € à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France

+ Un chèque de 200,00€ à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France pour les licenciés FFME Ile de France ou un chèque de 240,00 € 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