



STAGE ALPINISME
Courses de neige
24 au 27 juin 2012

Niveau initiation
Massif du Mont Blanc
Dômes de Miage



La commission Alpinisme du comité Régional Ile de France vous propose :
Un stage d'alpinisme d'initiation au course de neige dans le massif du Mont Blanc avec comme but l'ascension des dômes de Miage !

DATE : du 24 au 27 juin 2012

LIEU : Massif du Mont Blanc, Dômes de Miage

TYPE DE COURSE : courses de neige

DIFFICULTE : PD (Peu Difficile)

NIVEAU REQUIS : ce stage d'initiation est destiné à des personnes ayant un peu ou pas d'expérience en alpinisme mais désirant acquérir les fondamentaux d'évolution sur glacier et en course de neige. Une bonne forme physique est nécessaire.

HEBERGEMENT : refuges de Tré la Tête et des conscrits

PROGRAMME : Le programme détaillé vous sera fourni ultérieurement.

Courses envisagées : Mont Tondu, Dômes de Miage ...

Point de départ : les Contamines Montjoie

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 : 270,00€ / **PRIX autres LICENCIES** : 310,00€

NOMBRE DE PLACE : 7

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 24 mai 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

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
24 au 27 juin 2012
Niveau initiation
Dômes de Miage

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 170,00€ à l'ordre du Comité Régional FFME Ile de France pour les licenciés FFME Ile de France ou un chèque de 210,00 € 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 24 mai 2012