

# Stage Initiation Alpinisme

*Il y a un début à tout !*

Ce stage vous permettra d'entrer progressivement dans le monde de la Haute-Montagne. Je vous apprendrai les bases et les règles nécessaires pour y évoluer. Je ne peux que vous conseiller d'opter pour le stage sur 3 jours, ce sera l'occasion pour vous de faire deux courses en Haute-Montagne, et de dormir deux nuits consécutives dans deux refuges différents. La magie de la Haute-Montagne se dévoilera petit à petit, et la récompense finale sera à la hauteur de vos espérances !

Durée : 2 ou 3 jours

Lieu : Glacier Blanc

Niveau technique : Facile\*

\*Voir bas de page

Niveau physique : Bonne condition physique\*

Hébergement : Refuge des Ecrins et/ou refuge du Glacier Blanc

Nombre de participants : 5 max

## ✓ Programme ?

Tous les stages proposés sont personnalisés au groupe ou à la personne concerné(e). J'affinerai le programme selon votre rythme, votre niveau technique, les conditions météo et vos attentes.

Programme type :

1<sup>er</sup> jour : Ecole de glace sur le Glacier Blanc, nuit au refuge du Glacier Blanc.

2<sup>ème</sup> jour : Nous mettrons en pratique ce que nous avons vu la veille en réalisant une vraie course de haute-montagne. La course sera adaptée à votre niveau (de Facile à Peu Difficile), rythme et conditions météo (**voir en bas de page la liste des courses possibles**). Nuit au refuge des Ecrins si 3<sup>ème</sup> jour.

Si 3<sup>ème</sup> jour : Vos connaissances sont de plus en plus grandes, ce qui nous permettra de réaliser une course dans un esprit de progression (Facile mais plus long, sinon Peu Difficile à Peu Difficile +) en lien avec les deux journées précédentes. Descente en vallée dans l'après-midi.

## ✓ Ecole de glace ?

Une école de glace est une séance où l'on apprend la technique du cramponnage, ainsi que tous les éléments nécessaires à l'évolution sur glacier (encordement, matériel, mouflage...). La technique du cramponnage demande du temps pour être maîtrisée. Ne pas savoir marcher sur glacier peut être fatal en montagne (accroche des lames du crampon au pantalon, chute...). L'école de glace est donc nécessaire pour tout ceux n'ayant jamais mis de crampons, ou ceux désirant progresser dans ce domaine.

Nous mettrons en place différents ateliers ludiques et efficaces sur le glacier Blanc pour s'y entraîner toute l'après-midi.

## ✓ Adaptation

Si les conditions météorologiques ne nous permettent pas d'entreprendre le projet initial, je serais en mesure de vous proposer une solution alternative. Sous acceptation de votre part, nous nous dirigerons alors vers ce « plan B » en lien avec vos attentes.

## ✓ Prix

Comme précisé dans la page « Avant-propos » de mon site [www.guidedesecrins.com](http://www.guidedesecrins.com), le prix de la course indiqué comprend **uniquement la prestation du guide**. La demi-pension du guide ainsi que vos demi-pensions doivent être ajoutées au prix global. Comptez environ 60€ plein tarif par client, environ 30€ pour le guide (variable selon les refuges).

## ✓ Réservation

Vous pouvez réserver votre course ou formation à l'avance. Dans ce cas je vous demanderais de verser des arrhes équivalentes à 30% du montant de la course ou formation. Cet acompte faisant office d'inscription préalable. Le versement de cet acompte doit se faire **au plus tard 15 jours avant** la réalisation de la course.

Pour les modalités d'annulation, plus d'infos dans « Avant-propos ».

## ✓ Assurance

Je suis assuré pour mes activités montagne avec une assurance RC professionnelle contractée auprès du Syndicat National des Guide de Montagne.

Il est essentiel pour vous d'être à jour en termes d'assurance. Assurez-vous d'être en possession d'une assurance couvrant la responsabilité civile, les frais de recherche, les frais médicaux concernant les activités que nous pratiquerons. Renseignez vous auprès des deux fédérations de montagne : la FFME et la FFCAM.

**Guide de Haute-Montagne**

**06 88 91 26 61**

**guide@benjaminvedrines.com**

## ✓ Niveau technique

**Niveau FACILE** : Dans une course facile, l'alpiniste marche avec aisance. **Pentes de neige et glace faibles entre 25 et 35°** max. L'itinéraire est évident, par exemple la remontée d'un glacier peu pentu suivie d'un éboulis ou d'une courte arête de blocs facile (difficultés en rocher inférieur à 3).

*C'est le niveau parfait pour les initiations, les débutants, et les amoureux des marches tranquilles en Haute-montagne.*

**Niveau PEU DIFFICILE** : Escalade un peu plus difficile (dès le 3 en rocher mais sans passages de 4 qui ne soient pas facilement contournables), mais clairement disposée et facile à protéger. **Pentes de neige et glace modérées entre 35 et 45°**, dont les passages les plus raides sont courts. Des rappels peuvent être nécessaires à la descente.

*Les débutants ayant déjà fait de la randonnée glaciaire peuvent évoluer dans ce niveau.*

**Niveau ASSEZ DIFFICILE** : Nécessite souvent de tirer des longueurs à plusieurs reprises. Difficultés en rocher dans le 4 ou des pentes de neige et glace plus soutenues, jusqu'à **40-55°** (en glace, maximum grade 3+). Ce niveau requière l'emploi d'une grande variété de techniques alpines.

*Niveau réservé à des personnes déjà expérimentées ayant des courses plus faciles à leur actif.*

**Niveau DIFFICILE** : Entreprise déjà sérieuse où une bonne maîtrise de l'assurage et un bon sens de l'itinéraire sont nécessaires. La cordée devra tirer des longueurs successives pour négocier de longues sections d'escalade (dès qu'il y a des passages obligatoires de 5 ou s'il y a des **difficultés soutenues dans le 4-5**), des pentes de neige ou de glace raides (**50-70°**, en glace grade 4+ maximum).

**Niveau TRES DIFFICILE** : Entreprises très sérieuses avec des difficultés importantes en rocher (dès qu'il y a des passages obligatoires dans le 6 ou de longues sections **soutenues dans le 5**) ou de longues pentes de neige ou glace raides et soutenues (entre **65 et 80°**, en glace grade 5+ maximum) qui nécessitent en général de tirer un grand nombre de longueurs.

L'échelle utilise un nombre suivi d'un + ou d'un - pour signaler que le niveau technique d'une course se situe entre deux cotations.

## ✓ Niveau physique

Ne pas oublier que nous évoluons à une altitude souvent élevée, c'est un facteur limitant à prendre en compte.

**Bonne condition physique** : Vous êtes bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper quelques heures (5 heures effectives max) à une allure modérée, 300 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1500 mètres, mais nous pourrons prendre le temps en privilégiant des temps de repos.

**Très bonne condition physique** : Pratiquant régulier. Vous êtes très bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper de nombreuses heures (6-7 heures effectives) à une allure plus soutenue, plus de 300 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1800 mètres.

**Excellente condition physique** : Vous vous entraînez régulièrement de manière soutenue, vous êtes capable de marcher et/ou grimper une journée entière, à une allure constante, plus de 400 mètres par heures. Le dénivelé peut dépasser les 1800 mètres, mais c'est surtout la durée de course qui implique une excellente condition physique (ex : traversée de la Meije).

**Excellente condition physique +** : Niveau réservé à ceux voulant gravir des voies de très hautes difficultés (TD-ED) ou réaliser des enchaînements de courses. Rythme TRES soutenu !

## ✓ Matériel personnel

Comme disait Gaston Rébuffat, faites un sac **le plus léger possible**, avec le minimum, mais sans rien oublier ! (uniquement l'essentiel)

- 1 sac à dos minimum 30 litres
- Baudrier (je peux en fournir un)
- Casque
- Piolet classique de randonnée glaciaire (je peux en fournir deux)
- Crampons 10 ou 12 pointes à lanières, automatiques ou semi-automatiques (réglés aux chaussures)
- Paire de lunettes catégorie 4
- Chaussures de Haute-Montagne (thermiques, hautes, plus ou moins rigides)
- Crème solaire
- Argent pour refuge et collations (chèques et espèces)
- Vivres de courses
- Casse-croûte pour le midi du 2<sup>ème</sup> jour (le refuge propose parfois des pique-niques)
- Bâtons de marches
- Bouteille d'eau
- Lampe frontale puissante

Habits :

- Pantalon technique adapté
- Doudoune
- Sous-vêtements techniques
- Pull-over/polaire chaud(e)
- Veste technique de montagne type Gore-Tex
- Chaussettes techniques montantes (une deuxième paire de rechange en option)

- Gants chauds pour températures très froides (une autre paire plus fine en option)
- Cache-col et/ou cagoule
- Guêtres en option
- Bonnet fin pour mettre sous le casque

## ✓ Nombre de Participants

Selon l'engagement, les difficultés physiques et/ou techniques, la durée de la course, ce nombre peut varier. Vous trouverez les détails dans la fiche infos de la course. Prendre un guide tout seul, en engagement privé, est un moment privilégié que je vous conseille.

## ✓ Courses réalisables

Après avoir fait une première journée d'école de glace et une montée en refuge, je pourrais évaluer votre niveau physique et technique. La veille du 2<sup>ème</sup> jour, nous nous réunirons pour choisir la course adéquate en lien avec vos attentes (course très facile, très courte, facile mais très longue, etc...) et vos compétences réelles. Nous ferons de même pour le 3<sup>ème</sup> jour, avec une progression possible vers une course Peu Difficile.

Voici ci-dessous une liste non exhaustive des possibilités de courses autour du Glacier Blanc pour le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jour :

2<sup>ème</sup> jour :

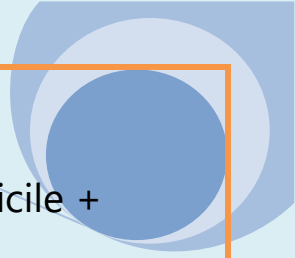
- Pic du Glacier d'Arsine par le Col du Glacier Blanc, 3275m, Arête Ouest. Facile.
- Col du Monétier, 3339m , versant SW. Facile.
- Brèche Cordier, 3463m, versant SW. Facile
- Col des Ecrins, 3367m, versant Est. Facile

3<sup>ème</sup> jour :

**Guide de Haute-Montagne**

**06 88 91 26 61**

**guide@benjaminvedrines.com**



- Dôme des Ecrins, 4015m, voie normale. Facile
- Pic de Neige Cordier, 3614m, Arête SW, voie normale. Peu Difficile +
- Barre des Ecrins, 4102, voie normale. Peu Difficile
- Roche Faurio, 3730m, voie normale. Facile
- Roche Paillon, 3636, couloir sud et traversée sur le col Emile Pic. Peu Difficile +