

## **FFCAM**

Lyon - Villeurbanne

56, rue du 4 août 1789 69100 Villeurbanne 04 78 42 09 17

## **CYCLE 2022** Alpinisme TM + TA

www.clubalpinlyon.fr secretariat@clubalpinlyon.fr

## FICHE de DEMANDE d'INSCRIPTION

À renvoyer par email à : gilles.sardier@bbox.fr et à annelise.massiera@gmail.com **IDENTITÉ DU CANDIDAT** NOM: Prénom: Né-e le : \_\_\_\_\_ à : \_\_\_\_\_ Profession: **Photo** Adresse email : \_\_\_\_\_\_@\_ Téléphone portable : Adresse: Code postal : Ville : Je souhaite intégrer : ☐ Le cycle alpinisme TM +TA 2022. Les dates sont : 09-10 juillet (WE de validation ou pas des participants), 30-31 juillet; 13-14-15 et 27-28 aout; 10-11 septembre 2022. PERSONNES À PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT : Première: Nom / Prénom / Degré de parenté : Adresse complète : Numéro de téléphone : Seconde: Nom / Prénom / Degré de parenté : Adresse complète : Numéro de téléphone : RENSEIGNEMENTS FFCAM: N° de licence FFCAM 2022 (12 chiffres): DOSSIER D'INSCRIPTION : pièces à prévoir pour un dossier complet ☐ Fiche d'inscription, datée et signée et auto-évaluation ☐ Liste des courses d'alpinisme pour les dernières saisons ☐ Photo (pour trombinoscope, fichier image si possible) ☐ Photocopie Attestation d'Assurance si non assuré avec la licence FFCAM ☐ Règlement Frais club (110€/j chèque à l'ordre du Club Alpin de Lyon-Villeurbanne lors de la première réunion) NB : Être à jour au niveau du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique des sports de montagne comme le prévoit la délivrance ou le renouvellement de la licence FFCAM. **VÉHICULE PERSONNEL:** 

Vous disposez d'un véhicule personnel que vous pourriez utiliser pour covoiturer les sorties du cycle, aux conditions de prise en charge du Club (0,35€ par km + frais de péage) :

Si oui, nombre de places :

Je soussigné/soussigné (Nom, Prénom)  atteste avoir ét informérindremé des risques objectifs encourus lors de la pratique de l'alpinisme des efforts physiques qui me seront demandés et mengage à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrement dans un but de prévention des accidents de toute nature.  J'autorise les encadrants à diffuser mes données personnelles (nom, prénom, adresse, téléphone et email) aux membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre participants durant le cycle.  Fait à	att			
physiques qui me seront demandés et m'engiage à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrement dans un but de prévention des accidents de toute nature.  J'autorise les encadrants à diffuser mes données personnelles (nom, prénom, adresse, téléphone et email) aux membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre participants durant le cycle.  Fait à :				
Tencadrement dans un but de prévention des accidents de toute nature.		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
J'autorise les encadrants à diffuser mes données personnelles (nom, prénom, adresse, téléphone et email) aux membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre participants durant le cycle.  Fait à			nes de sécurité do	onnées par
aux membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre participants durant le cycle.  Fait à:				
Fait à :				
CONTENU GÉNÉRAL  1. Le glacier  2. Les pentes de neige 3. Les pentes de glace 4. Le terrain mixte 5. Le rocher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :	au	x membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre p	participants durant le	e cycle.
CONTENU GÉNÉRAL  1. Le glacier  2. Les pentes de neige 3. Les pentes de glace 4. Le terrain mixte 5. Le rocher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom :	Fa	it à : Signature		
1. Le glacier 2. Les pentes de neige 3. Les pentes de glace 4. Le terrain mixte 5. Le rocher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utillisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surrestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom: Nom:	٠ ۵	olynataro		
2. Les pentes de neige 3. Les pentes de glace 4. Le terrain mixte 5. Le rocher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom :	Co	NTENU GÉNÉRAL		
3. Les pentes de glace 4. Le terrain mixte 5. Le rorcher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en féalité «faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom: Nom:  Connaissances Estimation* Faible Bonne  Connaissances Générales 1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de 2 (nœud d'encordement) 9 Le demi-cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 Le appel 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux onn équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les nœuds d'encordement 16 Le relais en terrain rocheux onn équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les nœuds d'encordement		1. Le glacier		
4. Le terrain mixie 5. Le rocher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom :  Connaissances Estimation* Faible Bonne  Connaissances Générales 1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pécheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 Les principes d'assurage et les forces à absorber 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les nœuds d'encordement				
5. Le roncher 6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en réalité «faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom: Nom: Nom:  Connaissances Estimation* Faible Bonne  Connaissances Générales 1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 1 Les nœud de 3 (nœud d'encordement) 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de de destan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud auto-bloquant) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 Le progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé - terrain d'aventure -				
6. Le fonctionnement de l'assurage 7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS  Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom: Nom:  Connaissances Sénérales  Connaissances Générales  La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 Les principes d'assurage et les forces à absorber 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le retais en terrain rocheux non équipé - terrain d'aventure -				
7. L'utilisation du matériel 8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en réalité «faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom:  Connaissances  Estimation* Faible Bonne  Connaissances Générales 1 La Cartographie 2 La Météo 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pécheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement)				
8. Le choix de l'itinéraire 9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom :				
9. La progression en terrain facile 10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant connaissances bonnes » si elles sont en réalité «faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom : Nom :  Connaissances Estimation* Faible Bonne  Connaissances Générales 1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pécheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement)				
10. La descente et le rappel 11. La retraite et le sauvetage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS  Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :				
11. La retraite et le sauvétage 12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS  Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant «connaissances bonnes » si elles sont en réalité «faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures).  Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom:    Nom:     Nom:		, •		
12. La sécurité et les secours 13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom : Nom :		· ·		
13. La direction d'un groupe 14. Le milieu, les risques et la sécurité  FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS  Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures).  Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom : Nom :				
FEUILLE D'AUTO ÉVALUATION A L'USAGE DES CANDIDATS  Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :		13. La direction d'un groupe		
Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :		14. Le milieu, les risques et la sécurité		
Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :				
Le but de cette grille d'évaluation est de vous auto évaluer avant votre participation à un cycle (en répondant « connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures). Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :		DIALITO ÉVALUATION A LUIGA OF DEC GANDIDATO		
« connaissances bonnes » si elles sont en réalité « faibles », vous ne ferez illusion que quelques heures).  Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :			-Cara Yana anala Zara	
Vous devez au contraire faire aujourd'hui un bilan sans complaisance. Une surestimation, vous serez challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom:				
challengé dans la zone de l'inconfort et l'expérience s'arrêtera.  Prénom :				
Prénom :			ne suresumanon, v	ous serez
Connaissances Générales	Cite	allerige dans la zone de l'incomort et l'experience s'arretera.		
Connaissances Générales  1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	Pre	énom : Nom :		
Connaissances Générales  1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement		Commoiocomo	Fating	
Connaissances Générales  1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement		Connaissances	Estima	-4: o.u.*
1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement		Connaissances Générales	Faible	
2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	1		Faible	
3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	<u> </u>		Faible	
4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement		1 La Cartographie	Faible	
5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2	1 La Cartographie 2 La Météo	Faible	
Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie	Faible	
7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement)  8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant)  9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage)  10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction)  11 La queue de vache  12 Le machard  Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe	Faible	
7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement)  8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant)  9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage)  10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction)  11 La queue de vache  12 Le machard  Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3	La Cartographie La Météo L'organisation d'une sortie La conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité	Faible	
8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité	Faible	
9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage)  10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction)  11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne	Faible	
10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction)  11 La queue de vache  12 Le machard  Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement		La Cartographie La Météo La Météo L'organisation d'une sortie La conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds Le nœud de 8 (nœud d'encordement)	Faible	
11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	5 6	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant)	Faible	
Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	3 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	La Cartographie La Météo La Météo L'organisation d'une sortie La conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds Le nœud de 8 (nœud d'encordement) Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) Le demi-cabestan (nœud d'assurage)	Faible	
Le Rocher  13 Le rappel  14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 2 5 6	La Cartographie La Météo La Météo L'organisation d'une sortie La conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds Le nœud de 8 (nœud d'encordement) Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) Le demi-cabestan (nœud d'assurage) Le nœud de pêcheur (nœud de jonction)	Faible	
13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 2 3 4 6 3 10 11	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 0 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 1 La queue de vache	Faible	
13 Le rappel 14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - 15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 2 3 4 6 3 10 11	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 0 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 1 La queue de vache	Faible	
14 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -  15 Les principes d'assurage et les forces à absorber  16 Le relais en terrain rocheux non équipé  17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 2 3 4 6 3 10 11	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard	Faible	
15 Les principes d'assurage et les forces à absorber 16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 2 5 6 10 11 12	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le Rocher	Faible	
16 Le relais en terrain rocheux non équipé 17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 3 2 5 6 10 11 12	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 10 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 11 La queue de vache 12 Le machard  Le Rocher 13 Le rappel	Faible	
17 Les différentes cordes et les nœuds d'encordement	2 3 2 5 6 7 8 9 10 12 12	1 La Cartographie 2 La Météo 3 L'organisation d'une sortie 4 La conduite d'un groupe 5 La sécurité et votre responsabilité 6 La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds 7 Le nœud de 8 (nœud d'encordement) 8 Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) 9 Le demi-cabestan (nœud d'assurage) 0 Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) 1 La queue de vache 2 Le machard  Le Rocher 3 Le rappel 4 La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure -	Faible	
	2 3 2 5 6 10 11 12 12	La Cartographie La Météo La Météo Lorganisation d'une sortie La conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds Le nœud de 8 (nœud d'encordement) Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) Le demi-cabestan (nœud d'assurage) Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) La queue de vache Le machard  Le Rocher Le rappel La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - Les principes d'assurage et les forces à absorber	Faible	
	13 14 15 16 17 17 18 18 18 18 18 18 18	La Cartographie La Météo La Météo La Météo La Conduite d'un groupe La sécurité et votre responsabilité La Fédération Française des Clubs Alpins et de montagne  Les nœuds Le nœud de 8 (nœud d'encordement) Le nœud de cabestan (nœud auto-bloquant) Le demi-cabestan (nœud d'assurage) Le nœud de pêcheur (nœud de jonction) La queue de vache Le machard  Le Rocher Le rappel La progression en terrain non équipé - terrain d'aventure - Les principes d'assurage et les forces à absorber Le relais en terrain rocheux non équipé	Faible	

18	L'auto évacuation et les mouflages									
20	Les nœuds de jonction (anneaux, rappel) et les couplages									
21	21 Les pitons et coinceurs									
	La Neige et la Glace									
	Les outils : crampons, piolet, broches, etc									
23	Les différentes techniques de cramponnage									
24	Les différents usages du piolet : ancre, traction, canne, ramasse									
25	La progression en cordée sur neige									
26	Le relais en terrain neigeux et glaciaire									
27	Le corps mort									
28	L'arrêt d'une glissade en neige									
	La Progression en Terrain Mixte									
29	La progression corde tendue									
30	La confection et l'usage des anneaux de buste									
31	Les longueurs de corde à utiliser en fonction du terrain									
32	32 Le terrain mixte mélange glace neige rocher									
	La Sécurité et les Secours									
33	3 L'arrêt d'une glissade en neige									
	4 Les premiers secours									
35	5 Une technique de sortie de crevasse									
36	66 L'organisation du secours en avalanche									
	General									
37	37 Comment évaluer vous vôtre condition physique : Très bonne, Bonne, Moyenne, Faible									
38	88 Pratiquez-vous un sport d'endurance, à quelle fréquence : 1 – 2 – 3 fois par semaine									
39	39 En randonnée à quelle vitesse montez-vous (en m/heure)									
40	40 Niveau technique en neige : Débutant, Moyen, Bon, Très bon									
41	41 Êtes-vous à l'aise dans des pentes : Inférieure à 35°, 35° <pente<45°, 45°<="" supérieure="" td="" à=""></pente<45°,>									
	Évaluez votre niveau en terrain rocheux - entourez									
42	En tête en terrain équipé	3	3+	4	4+	5	5+	6	6+	plus
	En second en terrain équipé	3	3+	4	4+	5	5+	6	6+	plus
11	En tête en terrain non équiné	વ	λT	1	4	5	7	6	49	nlus

Prénom : Signature :

**Rédigez quelques lignes** qui présentent les <u>compétences que vous souhaitez développer/acquérir</u> et votre <u>motivation pour participer</u> à ce cycle :

**Pratique de l'alpinisme :** Indiquez dans le tableau suivant les courses d'alpinisme que vous avez réalisées sur les années suivantes : 2022, 2021 et 2020.

Date	Sommet et voie	Cotation	Dénivelé	neige, rocher, mixte	leader, tête, réversible, second
			<u> </u>		
			-		

Prénom :	Nom :	Signature
I ICHOIH.	INOIII.	Olyriatur <del>e</del>