



56, rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne
04 78 42 09 17
www.clubalpinlyon.fr
secretariat@clubalpinlyon.fr

FICHE de demande d'INSCRIPTION au Raid C-Z

IDENTITÉ DU CANDIDAT

Prénom : NOM :

Adresse :

Code postal : Ville :

Né.e le : à :

Profession :

Adresse email : @

Téléphone portable :

Photo

Pour les demandes d'inscription de couple :

Prénom et NOM de la 2nde personne :

PERSONNES A PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT :

Première : Numéro de téléphone :

Prénom / Nom / Degré de parenté :

Adresse complète :

Seconde : Numéro de téléphone :

Prénom / Nom / Degré de parenté :

Adresse complète :

RENSEIGNEMENTS CAF : N° de licence FFCAM (12 chiffres) :

Assurance CAF : Oui ☐ Non ☐ Autre :

VÉHICULE PERSONNEL : Vous pouvez utiliser votre véhicule pour covoiturer les sorties du cycle, aux conditions de prise en charge du Club (0,35€ par km + frais de péage) : Oui ☐ Non ☐

Si oui, nombre de places avec les skis : Pneus hiver : Oui ☐ Non ☐ Avec chaînes : Oui ☐ Non ☐

NIVEAU TECHNIQUE ski hors-piste : Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellente ☐

CONDITION PHYSIQUE : Faible ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Excellente ☐

Pour une course d'un dénivelé de 1700 m, à quelle vitesse montez-vous ? : m/heure

Est-ce que vous faites des sorties hors cycle, avec des amis : Oui ☐ Non ☐

MATÉRIEL : Ski Peaux Couteaux ☐ Casque ☐ Baudrier ☐ Crampons ☐ Longe ☐

Sangles ☐ Mousqueton directionnel ☐ Poulie microtraxion ☐ Broches à glace ☐

GPS : ☐ DVA Pelle Sonde ☐ Modèle de DVA :

CAF L-V – Raid : Chamonix - Zermatt – Saison 2022

INSCRIPTION : Avez-vous fait une demande d'inscription dans un cycle : Oui ☐ Non ☐

Si oui, précisez pour quel(s) cycle(s) :

Rédigez quelques lignes qui présentent votre motivation pour participer à ce raid :

[illegible]

Je soussigné.e (Prénom, Nom).....

atteste avoir été informé.e que le risque zéro n'existe pas en montagne, des risques objectifs encourus lors de la pratique du ski alpinisme, des efforts physiques qui me seront demandés et m'engage 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 entre participants durant le cycle (WhatsApp).

J'ai bien noté que le passeport sanitaire européen est obligatoire, il sera demandé.

Fait à : le : Signature

DOSSIER complet à envoyer à : gilles.sardier@bbox.fr et philippe_ghestem@hotmail.com

- ☐ Fiche d'inscription, datée et signée (page 1&2 /4)
 - ☐ Fiche d'auto-évaluation (page 3/4)
 - ☐ Liste des courses de ski-alpinisme des 3 dernières saisons (page 4/4)
 - ☐ Photo (pour trombinoscope, fichier image si possible)
 - ☐ Photocopie **Attestation d'Assurance** si non assuré avec la licence FFCAM
 - ☐ Pour la réunion d'enclenchement, frais club : chèque de 50€ à l'ordre : Club Alpin de Lyon - Villeurbanne
- 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.

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

Participant : Prénom : NOM :

Motivation

Vous avez des réserves (-) ; Vous adhérez (+)

Finalité : volonté de développer l'expérience, la technique, l'observation, l'analyse pour acquérir de l'autonomie et progresser en sécurité.

Contrat moral : participer de façon régulière aux sorties (tous les WE proposés) et être disponible aux dates fixées dans le calendrier du cycle.

Préparation des sorties : être disponible pour préparer collectivement les courses avant la sortie.

Participation : s'impliquer personnellement dans la préparation des sorties et dans la réalisation des courses sur le terrain.

Équipement de sécurité : posséder son équipement individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde).

Équipement carto : posséder ses instruments de cartographie (cartes, boussole, porte-carte).

Prérequis

Je suis un peu juste (- -) ; Je dois développer certains points (-) ; Je suis au niveau (+) ; Je maîtrise (+ +)

Expérience : avoir suivi dans sa totalité un cycle perfectionnement ou avoir une expérience et un niveau équivalents.

Endurance : s'hydrater et s'alimenter selon la durée et l'effort à fournir, adapter son rythme, tenir compte du groupe.

Préparation physique : pratiquer régulièrement un sport d'endurance (running, trail, vélo, VTT, ski de fond, natation, etc.).

Carto-Orientation : lire et exploiter la carte, faire la correspondance carte – terrain, estimer la raideur de la pente (carte, terrain), connaître et utiliser les méthodes d'orientation par mauvaise visibilité.

Nivologie : observer les indices de surface du manteau neigeux, reconnaître les strates de neige, comprendre le BERA, connaître les facteurs météo aggravants, identifier les zones à risque sur le terrain

Facteurs humains : être conscient de leur importance et sensibilisé à la communication dans le groupe, savoir appréhender et communiquer son état (technique, physique, psychique), être capable de comprendre les raisons d'un renoncement ou d'une adaptation de l'objectif.

Sécurité avalanche : contrôler les DVA en début de sortie (test double), gérer une situation simple de multi-ensevelissement (localisation, sondage, dégagement), passer un message d'alerte avalanche.

Montée à ski : suivre la trace dans toutes les conditions, effectuer les conversions sans perte de temps et d'énergie, fixer et utiliser les couteaux à bon escient, être initié à la réalisation de la trace.

Descente à ski : suivre la trace avec précision en toutes neiges, maîtriser les techniques de dérapage et de conversion aval, observer la neige et adapter sa technique de ski, identifier des points d'arrêt sûrs

Technique alpine : s'équiper (harnais, longe, crampons), s'encorder (à deux, à trois), progresser en crampons en neige dure sur terrain varié, monter encordé à skis, descendre encordé à skis.

Technique glaciaire : enrayer une chute du skieur encordé, réaliser un corps mort, connaître les méthodes de mouflage, connaître les manœuvres à effectuer en cas de chute en crevasse.

CAF L-V – Raid : Chamonix - Zermatt – Saison 2022

LISTE des COURSES de ski-alpinisme des 3 dernières saisons

Participant : Prénom :.....**NOM :**.....

[illegible]