

Cycle Progression "Lagopèdes Alpins" – Saison 2022-2023

Intensité et mobilité douce



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

FICHE de demande d'INSCRIPTION

IDENTITÉ DU CANDIDAT

Prénom : NOM : Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse e-mail : @ Téléphone portable :

N° de licence FFCAM (12 chiffres) :

Assurance CAF : Oui ☐ Non ☐ Autre : Certificat médical à jour : Oui ☐ Non ☐

Pour les demandes groupées :

Prénom et NOM de la 2nde personne :

2 PERSONNES A PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT :

Numéro de téléphone : Prénom / Nom / Lien :

Adresse complète :

Numéro de téléphone : Prénom / Nom / Lien :

Adresse complète :

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 skis) : ____ Avec pneus hiver : Oui ☐ Non ☐ Avec chaînes : Oui ☐ Non ☐

MATÉRIEL : Ski Peaux Couteaux ☐ Casque ☐ Crampons ☐ Piolet ☐

DVA/Pelle/Sonde ☐ Modèle de DVA : Carte papier/ Boussole ☐

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

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

Votre niveau de priorité pour ce cycle (1 = priorité forte) : 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Cycle Progression "Lagopèdes Alpins" – Saison 2022-2023

Intensité et Mobilité douce

Rédigez quelques lignes qui présentent les compétences que vous souhaitez développer au cours de cycle et votre motivation pour participer à ce cycle :

[illegible]

Rédigez quelques lignes qui présentent votre motivation pour le format des week-end prolongés (3 ou 4 jours). **Précisez votre expérience** de séjour en montagne de 3 jours minimum (durée totale, ski de randonnée ou toute autre activité de montagne, en étoile ou en itinérant, en refuge gardé, en bivouac...) :

[illegible]

Rédigez quelques lignes qui présentent votre motivation pour la mobilité douce pour des week-end de ski de randonnée (utilisation privilégiée des transports en commun, train et/ou bus, depuis Lyon)

Je soussigné.e (Prénom, Nom)..... atteste avoir été informé.e 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 e-mail) aux membres du groupe afin de permettre une communication entre participants durant le cycle (WhatsApp).

Fait à :

le :

Signature

DOSSIER complet D'INSCRIPTION : à renvoyer à lv.riune@gmail.com et giraudeaucamille1@gmail.com

- ☐ Fiche d'inscription, datée et signée (page 1&2 /4)
- ☐ Fiche d'auto-évaluation (page 3/4)
- ☐ Liste des courses de ski de randonnée (page 4/4)
- ☐ Photocopie **Attestation d'Assurance** si non assuré avec la licence FFCAM
- ☐ Pour la réunion d'enclenchement, frais club : chèque de 55 € à l'ordre "Club Alpin de Lyon-Villeurbanne"

Cycle Progression "Lagopèdes Alpins" – Saison 2022-2023

Intensité et Mobilité douce

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

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 à tous les week-end (être disponible aux dates fixées dans le calendrier du cycle).

Préparation des sorties : être disponible pour préparer collectivement les courses avant la sortie (un soir dans la semaine).

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 cartographie : posséder ses instruments de cartographie (cartes, boussole).

Niveau/Compétences

Je ne connais pas (- -) ; J'ai entendu parlé/on m'a montré (-) ; Je sais faire partiellement (+) ; Je maîtrise (+ +)

Expérience : avoir suivi dans sa totalité un cycle initiation 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 : faire une course avec un rythme de 300 m/h – 400 m/h sur 3 à 4 heures minimum, dénivelé minimum de 1000 - 1200 m.

Préparation physique : pratiquer régulièrement un sport d'endurance. Préciser le sport et la fréquence :
.....

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.e de leur importance et sensibilisé.e 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.

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

Cycle Progression "Lagopèdes Alpins" – Saison 2022-2023
Intensité et Mobilité douce

LISTE des COURSES de ski de randonnée

Tableau à compléter ou envoi d'un fichier équivalent.

[illegible]