|  |  |
| --- | --- |
| 56, rue du 4 août 1789  **FFCAM**  69100 Villeurbanne  04 78 42 09 17 | **CYCLE 2021**  **Alpinisme vers l’autonomie TA**  [www.clubalpinlyon.fr](http://www.clubalpinlyon.fr)  [secretariat@clubalpinlyon.fr](mailto:secretariat@clubalpinlyon.fr) |

|  |
| --- |
| **FICHE de DEMANDE d’INSCRIPTION** |

À renvoyer par email à : [gilles.sardier@bbox.fr](mailto:gilles.sardier@bbox.fr) et à [annelise.massiera@gmail.com](mailto:annelise.massiera@gmail.com)

**IDENTITÉ DU CANDIDAT**

Photo

NOM : Prénom :

Né-e le : à :

Profession :

Adresse email : @

Téléphone portable :

Adresse :

Code postal : Ville :

**Je souhaite intégrer :**

**Le cycle alpinisme TA vers l’autonome Automne 2021. Les dates sont 28-29 Aout ; 11-12 et 25-26 septembre, 09-10 Octobre (Plus le WE du 02-03 octobre en cas de mauvais temps un des autres WEs)**

**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 2021 (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 (5€/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 (0,30€ par km + frais de péage) :

🞎  Oui 🞎  Non

Si oui, nombre de places :

Je soussigné/soussignée (Nom, Prénom) ………………………………………………………………………….  
atteste avoir été informé/informée des risques objectifs encourus lors de la pratique de l’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 rapide entre participants durant le cycle.

Fait à : le : Signature

**Contenu général**

1. Le glacier (selon courses choisies)
2. Les pentes de neige (selon courses choisies)
3. Le terrain mixte
4. Le rocher
5. Le fonctionnement de l'assurage
6. L'utilisation du matériel
7. Le choix de l'itinéraire
8. La progression en terrain facile
9. La descente et le rappel
10. La retraite et le sauvetage
11. La sécurité et les secours
12. La direction d’un groupe
13. Le milieu, les risques et la sécurité

**PROGRAMME ENVISAGE**

Exemple de courses :

<https://www.camptocamp.org/routes/766331/fr/rocher-de-l-homme-traversee-rocher-de-l-homme-roche-noire>

<https://www.camptocamp.org/routes/232918/fr/traversee-des-grandes-aiguilles-occidentales-de-l-argentiere>

Le programme des WEs 2 à 4 sera adapté suite au niveau constaté des participants lors du 1er WE.

**FEUILLE D’AUTO EVALUATION 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 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 |  |  |
| 18 | Les Nœuds auto-bloquants et la remontée sur corde |  |  |
| 18 | L'auto évacuation et les mouflages |  |  |
| 20 | Les nœuds de jonction (anneaux, rappel) et les couplages |  |  |
| 21 | Les pitons et coinceurs |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **La Neige et la Glace** |  |  |
| 22 | 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 | Le terrain mixte mélange glace neige rocher |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **La Sécurité et les Secours** |  |  |
| 33 | L'arrêt d'une glissade en neige |  |  |
| 34 | Les premiers secours |  |  |
| 35 | Une technique de sortie de crevasse |  |  |
| 36 | L’organisation du secours en avalanche |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **General** |  |
| 37 | Comment évaluer vous vôtre condition physique : Très bonne, Bonne, Moyenne, Faible |  |
| 38 | Pratiquez-vous un sport d'endurance, à quelle fréquence : 1 – 2 – 3 fois par semaine |  |
| 39 | En randonnée à quelle vitesse montez-vous (en m/heure) |  |
| 40 | Niveau technique en neige : Débutant, Moyen, Bon, Très bon |  |
| 41 | Êtes-vous à l'aise dans des pentes : Inférieure à 35°, 35°<pente<45°, supérieure à 45° |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Évaluez votre niveau en terrain rocheux** - entourez |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | En tête en terrain équipé | **3** | **3+** | **4** | **4+** | **5** | **5+** | **6** | **6+** | **plus** |
| 43 | En second en terrain équipé | **3** | **3+** | **4** | **4+** | **5** | **5+** | **6** | **6+** | **plus** |
| 44 | En tête en terrain non équipé | **3** | **3+** | **4** | **4+** | **5** | **5+** | **6** | **6+** | **plus** |

Prénom : Nom : Signature :

**Pratique de l'alpinisme :**

Indiquez dans le tableau suivant les courses d'alpinisme que vous avez réalisées sur les années suivantes : 2021, 2020 et 2019.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Date** | **Sommet et voie** | **Cotation** | **Dénivelé** | **neige, rocher, mixte** | **leader, tête, réversible, second** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Prénom : Nom : Signature :