



FFCAM
Lyon - Villeurbanne

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

CYCLE 2021

Alpinisme vers l'autonomie 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 :

Adresse email : @

Téléphone portable :

Adresse :

Code postal : Ville :

Photo

Je souhaite intégrer :

☐ Le cycle alpinisme TA vers l'autonomie 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 GENERAL

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'assurance
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 1^{er} 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'assurance)		
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 coinces		

	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 votre 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 :