



FFCAM
Lyon - Villeurbanne

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

CYCLE 2021

perfectionnement alpinisme

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 :

☐ **Semaine Perfectionnement Alpi du 24 juillet au 01 août 2021 en Suisse plus un WE de validation les 26-27 juin 2021.**

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
2. Les pentes de neige
3. Les pentes de glace
4. Le terrain mixte
5. Le rocher
6. Le fonctionnement de l'assurance
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

PROGRAMME ENVISAGE

J1 : trajet de Lyon jusqu'à Grindelwald puis montée à la Engelhornhütte

J2 : <https://www.camptocamp.org/routes/1032470/fr/rosenlauistock-face-nw> puis montée à la Glectsteinhütte

J3 : <https://www.camptocamp.org/routes/57105/fr/wetterhorn-par-le-willsgratli-depuis-la-cabane-gleckstein>

J4 : Montée à la Schreckhornhütte

J5 : <https://www.camptocamp.org/routes/54171/fr/schreckhorn-arete-sw>

La redescente dans la journée à Grindelwald est très longue.

J6 : jour de repos - on peut faire de l'escalade en grande voie

<https://www.camptocamp.org/routes/376575/fr/hintisberg-schone-aussichten>

J7 : Montée à la Mittellegihütte

J8 : <https://www.camptocamp.org/routes/54714/fr/eiger-arete-mittellegi>

J9 : Matinée d'escalade en couenne puis retour sur Lyon

<https://www.camptocamp.org/waypoints/441640/fr/grindelwald-gletscherschlucht>

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 Alpains 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'assurance 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		

