



club alpin français

Lyon - Villeurbanne

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

CYCLE 2019 – 2020

Vers l'autonomie en ski-alpinisme

www.clubalpinlyon.fr

secretariat@clubalpinlyon.fr

FICHE de DEMANDE d'INSCRIPTION

À renvoyer par email à : bernard.ventron@neuf.fr et gilles.sardier@bbox.fr

IDENTITÉ DU CANDIDAT

NOM : Prénom :

Né.e le : à :

Profession :

Adresse email : @

Téléphone portable :

Adresse :

Code postal : Ville :

Photo

Pour les demandes d'inscription de couple :

NOM et prénom de la 2nde personne :

PERSONNES A 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 CAF : N° de licence FFCAM 2019-20 (12 chiffres) :

DOSSIER D'INSCRIPTION : pièces à prévoir pour un dossier complet

- ☐ Fiche d'inscription, datée et signée et auto-évaluation
- ☐ 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
- ☐ Règlement Frais club (chèque à l'ordre du Club Alpin de Lyon-Villeurbanne : 60€)

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 :

Avec pneus hiver : ☐ Oui ☐ Non Avec chaînes : ☐ Oui ☐ Non

NIVEAU TECHNIQUE SKI :

Sur piste : ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Très bon

Hors-piste : ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Très bon

CONDITION PHYSIQUE :

☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Excellente

INSCRIPTIONS EVENTUELLES A D'AUTRES CYCLES :

Avez-vous fait une demande d'inscription pour d'autre(s) cycle(s) ? : Oui : ☐ Non : ☐

Si oui :

- précisez pour quel(s) cycle(s) :

.....

- et votre niveau de priorité pour le cycle Autonomie 2019-2020 (1 = priorité la plus forte, etc.) :

1 : ☐ 2 : ☐ 3 : ☐

Je soussigné.e (Nom, Prénom).....

atteste avoir été informé.e des risques objectifs encourus lors de la pratique du ski de randonnée, 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

CAF L-V – Cycle 2019-2020 Vers l'autonomie en ski-alpinisme

Auto-évaluation de : NOM : PRENOM :

Encadrant : Bernard VENTRON

Encadrant : Gilles SARDIER

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 (7 week-end : 6 WE de 2 j, 1 WE de 3 jours) 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 : soutenir un rythme de 350 m/h sur 4 h minimum et un dénivelé minimum de 1500 m, 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, ...).	
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 BRA, 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.	

SKI-ALPINISME - Participant :

Saison : Hiver Printemps 2018-2019 recopier le tableau pour les saisons 2017-2018 et 2016-2017

[illegible]