

## **Stage de formation du pratiquant « Vers l'autonomie en randonnée alpine »**

La randonnée alpine est une porte d'entrée vers l'alpinisme facile pour les randonneurs montagne, les skieurs de randonnée et les grimpeurs en falaise. Sa pratique met en oeuvre des techniques de rocher, de neige et de glace.

Les formations « vers l'autonomie » sont destinées aux adhérents qui veulent se former afin d'être à l'aise dans des sorties encadrées ou en seconds de cordées avec un leader expérimenté.

Le stage se déroulera sur une soirée en visio (révision des compétences communes aux activités « randonnée ») et deux WE, le premier axé sur la progression en rocher facile, le second sur la progression haute montagne.

### **14 et 16 juin en visio à 18H30**

#### L'orientation :

- La carte IGN et ses symboles
- La lecture du relief et des pentes
- L'itinéraire sur la carte
- Orienter une carte
- Les azimuts
- Se situer sur la carte
- Déterminer l'orientation d'une pente

#### Le GPS ou les aides à l'orientation (IphiGéNie)

- Notions

### **12 et 13 juin dans les Calanques**

#### Le rocher facile

- Le matériel
- La progression en terrain montagne facile
- Les encordements (noeuds, techniques d'encordement)
- Progresser sur main courante, progresser corde tendue
- Descendre (moulinette, rappel)
- Assurer
- Deux randos-escalade

### **3 et 4 juillet à Ailefroide**

#### La neige

- Les qualités de neige
- Progression sur neige (avec bâtons, avec piolet (montée, descente, traversée))
- Progression en crampons (montée, descente, traversée)
- Les techniques de réchappe sur glissade

#### Le terrain glaciaire

- Connaissance du terrain
- Déplacements sur la glace
- Les encordements spécifiques
- Les techniques de sauvetage (enrayer une chute, poser un encrage avec transfert de charge)
- Course facile en terrain mixte

*Ce programme est un minimum pour profiter en sécurité d'une sortie encadrée en Rando alpine et colle au plus près au volet Rando-alpine du « livret vers l'autonomie ».*

*Le stage est une étape dans la pratique de cette activité qui ouvre les portes de l'alpinisme qui va exiger d'autres compétences.*