



Traces d'avenir

Stage alpinisme progression rocher et glace : 4 jours du 21 au 25 juin 2023

Massif des Ecrins

Ce stage est conçu pour acquérir de nouvelles compétences tant en progression sur le rocher que sur la glace :

• les techniques de progression sur rocher : assurer un second en paroi , grimper en tête, mise en place d'un rappel et évolution en corde tendue : Des thématiques que nous aborderons en falaise mais aussi en réalisant une belle course d'arêtes en terrain d'aventure

- Les techniques d'évolution en Cramponnage en pente soutenue , le brochage , l'auto-sauvetage en crevasse . La conduite d'une cordée sur glacier et sur rocher avec les notions d'assurage en mouvement et sur pose de protection .

Pré-requis :

un temps d'expériences en alpi et cramponnage.
un vécu de base en escalade (grimper en tête dans le 5)
une bonne condition physique

Le programme se déroule sur 4 jours : 2 jours consacrés à l'apprentissage des techniques d'évolution en rocher avec la réalisation d'une première course puis 2 jours en haute montagne à partir d'un refuge avec un beau sommet jouxtant les 4000 mètres .



Matériel:

un sac à dos de 30 litres (environ), une paire de chaussure de montagne cramponnable , un pantalon de toile , une veste gore tex, une fourrure et éventuellement une petite doudoune , un tee shirt technique, une frontale , une gourde 1,5 l , lunette de soleil de qualité, bonnet ,casquette, gants. prévoir une tenue de change pour le soir (tee shirt , collant ,brosse à dent et savon)

Si vous avez : un baudrier, un casque, une paire de crampons, un piolet ..

Ce matériel peut être loué auprès de traces d'avenir à un tarif associatif au prix de 30 euros pour les 4 jours .

prévoir également les piques niques pour 3 jours.

