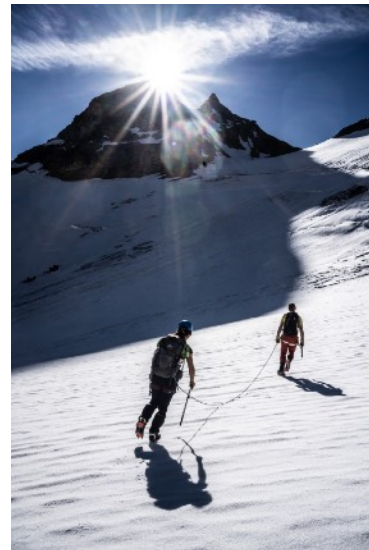


## Traces d'avenir Printemps :02 au 04 Juin 2023

### Stage alpinisme « Premières expériences en alpinisme »

#### Massif du Goléon : un voyage en soi « En face et au pied de la Meije »



Ce stage est conçu pour apprendre à évoluer sur un terrain glaciaire . Apprendre ensemble à gérer une cordée en toute sécurité .

Au programme :

- Les clefs pour cramponner de façon équilibrée en 10 pointes.
- Appréhender aussi les techniques d'évolution utilisant les pointes frontales.
- Les longueurs d'encordement et les différentes façons de faire varier ces longueurs.
- le mouflage pour sortir un compagnon d'une crevasse
- le brochage et ses spécificités sur glacier
- la constitution d'un amarrage en glace et en neige
- la conduite d'une cordée sur le plat , dans la pente : point d'assurage , assurage en mouvement

un stage complet pour acquérir des notions clefs afin de pouvoir vivre une première expérience positive ...

#### Le programme se déroule sur 3 jours :

- La première journée est consacrée à l'évolution sur glace avec les crampons et d'envisager les bonnes attitudes de progression dès que la pente se redresse ( donc Cramponnage dix pointes, frontale , mixte, piolet ancre ...etc ) . Nous réaliserons une première petite course d'application depuis le glacier de la Girose .
- La deuxième journée nous rejoindrons le refuge du Goléon au bord du lac du même nom . nous pourrons en profiter pour travailler les notions d'encordement, d'assurage en mouvement sous forme de petits ateliers.
- La troisième journée , nous réaliserons l'aiguille du Goléon ( 3427 m ) par son versant nord (belle course avec un point de vue exceptionnel sur la face nord de la Meije )

#### 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 20 euros pour les 3 jours . (prévoir également les piques niques pour 3 jours. )

**Pré- requis: Etre en bonne forme physique et à l'aise dans les terrains escarpés.**

**Coût du stage et condition de participation:**

Le coût du stage est de 340 euros + 20 euros d'adhésion à traces d'avenir . ( Les deux nuitées en gîte et la demi-pension au refuge sont en sus ainsi que la remontée mécanique pour rejoindre le glacier de la Girose )

Bulletin d'inscription stage alpinisme « Premières expériences en alpinisme du 02 au 04 juin (à envoyer avec l'acompte) à :

F.VIRET asso Traces d'avenir 158 impasse Serre Noir 26150 Marignac en Diois ou par mail à [frederic.viret@orange.fr](mailto:frederic.viret@orange.fr)

Nom:                                  Prénom:  
Adresse:.....  
..... Age: .....

Assurance en responsabilité civile: compagnie..... et N° de contrat.....

Nous vous conseillons de vérifier que vous êtes bien assurés pour la pratiques des activité de montagne . Si ce n'est pas le cas , il est nécessaire de prendre une assurance journée auprès de <https://www.assurance-multi-sports.com/>

Mail: .....@..... N° tel.....

Expérience en randonnée et /ou montagne :.....  
.....

Coût du stage : 340+20 euros d'adhésion

- un chèque d'acompte de 120 euros comprenant l'adhésion . les règlements concernant la demi pension du premier soir et les courses sont en sus.
- un chèque de 20 euros si nécessaire = location du matériel technique (casque, baudrier, crampons, piolet , à prix associatif chèque à l'ordre de traces d'avenir

L'inscription est enregistrée lorsque vous renvoyé le bulletin ci dessus avec 30% d'acompte , c'est à dire 100 euros + 20 euros à asso Traces d'avenir . En cas d'annulation de notre part pour des conditions météorologiques ou autres cas de force majeure , celui - ci vous sera intégralement remboursé . En cas de désistement de votre part à moins de 15 jours , l'intégralité de l'acompte est acquis à l'organisateur (sauf cas de force majeure)

