

Cours d'initiation à l'alpinisme 2014

Responsable: Marc Gilgen
Adjoint: André Laurent

29 avril, 19h30 : Introduction
Notions de base, sujets choisis, déroulement et organisation du cours.

6 mai, 19h30 : Connaissances de base
Présentation du matériel de haute montagne, notions de base, exercices.

17 et 18 mai : Technique rocher
Techniques de base d'escalade, nœuds, assurages, relais, rappels, escalade dans la région.

WE du 21-22 juin : Technique glacier
Techniques de base sur glacier, encordement, base du sauvetage, exercices en glace raide.

WE du 28-29 juin : Course d'application
Escalade en altitude, glissades contrôlées, ancrages, course d'application.

Au local

Au local

St-Triphon

Moiry

Orny

Ce cours, organisé par la Commission d'alpinisme de la section des Diablerets, est ouvert aux membres de la section et des sous-sections. Il s'adresse en priorité aux nouveaux membres désirant pratiquer la haute montagne et participer à des courses du club.

Plusieurs moniteurs accompagnés par des aide-moniteurs encadrent les participants.



Arrivée au sommet de La Sâle (3646 m) (photo M. Gilgen)

Inscription

Inscription par Internet, voir le site Web de la Section:

<http://www.cas-diablerets.ch/>

L'inscription est à effectuer sur l'activité «Introduction» pour l'ensemble des modules du cours.

Informations requises:

- Abonnement CFF: entier, 1/2 ou AG
- Végétarien-ne: oui/non

Afin de regrouper les participants de façon homogène, les indications suivantes sont demandées:

Connaissances dans la discipline:

- J'ai déjà pratiqué l'alpinisme: oui/non

Niveau de grimpe en second:

- Pas de grimpe
- Jusqu'à 5b
- Plus de 5b

Dénivelé max. pour une randonnée 1 jour:

- Moins de 1000m
- 1000m à 1500m
- Plus de 1500m

Pratique sportive:

- Je fais régulièrement du sport (au moins 1x par semaine): oui/non

Matériel

Afin de pratiquer l'alpinisme en toute sécurité, chaque participant doit être équipé du matériel suivant:

- Chaussures rigides ou semi-rigides de haute montagne, cramponnables *
- Casque *
- Baudrier cuissard *
- 4 mousquetons à vis (dont un en forme de poire)
- 1 descendeur
- 2 x 1.2m de cordelette Ø 5-6mm
- 1 x 4m de cordelette Ø 5-6mm
- 2 sangles cousues pouvant se porter en bandoulière, dont une de longueur double
- 1 sangle d'auto-assurance
- Crampons 12 pointes *
- Piolet classique de marche *
- 1 lampe frontale

Des renseignements supplémentaires sur le choix du matériel seront donnés lors des deux soirées.

Les cordes sont mises à disposition par la section. Le matériel personnel est de la responsabilité du participant.

* location possible

Conditions

Finance d'inscription:

CHF 240.- à payer sur le compte Postfinance de la Section (spécifier « initiation à l'alpinisme »):

CAS, Section des Diablerets, 10-1645-3

IBAN : CH38 0900 0000 1000 1645 3

voir <http://www.cas-diablerets.ch/contact.htm>

L'inscription n'est validée qu'après versement de la finance d'inscription ! (excepté pour les personnes en liste d'attente)

L'inscription au cours comprend:

- la demi-pension en cabane
- aller-retour au télésiège de la Broya
- matériel didactique

N'est pas compris:

- le transport

Pas de remboursement en cas d'absence

Le cours est donné en français.

Le nombre de participants est limité à 56 au maximum (sans les moniteurs et aide-moniteurs). Toute personne supplémentaire est en liste d'attente (la liste définitive des participants sera établie au début du cours).

Par son inscription, le participant s'engage à prendre part à l'ensemble du cours (deux soirées et trois week-ends).

Assurance: l'inscription au cours ne confère pas d'assurance-accident. Chaque participant doit être assuré individuellement.