Stage FFME n° : 2795

MONTAGNE ESCALADE LIGUE ÎLE-DE-FRANCE

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Stage Cascade de glace

3 jours pour découvrir l'activité en toute sérénité !

Vallée de la Maurienne

Du : 08/01/2027	**Au :** 10/01/2027	**Durée totale :** 3 jours
Niveau du stage :	☒ Découverte ☒ Initiation ☐ Progression ☐ Perfectionnement	
Nombre de participants :	9 participants maximum	
Participation financière stagiaire :	**330 €** (licencié FFME IDF)	***360 €*** *(licencié hors IDF)*

Programme

Objectifdustage :

En immersion dans un paysage de glace et de neige, au cœur de la vallée de la Maurienne, vous disposerez de 3 jours pour découvrir l'activité sur plusieurs sites.

Nous évoluerons sur une cascade semi-artificielle puis naturelle, l'objectif et de prendre connaissance du matériel (piolet, crampons, broches etc…), de savoir l'utiliser et d'évoluer en toute sécurité. Ce stage se fera uniquement en moulinette ou en « mouli-tête ».

Hébergement en demi-pension pour plus de confort dans un cadre historique : le fort Marie Christine à Aussois.

Déroulement du stage :

Jour 0 (jeudi 7 janvier) : pour les stagiaires habitant en Ile-de-France, possibilité de départ dans l'après-midi en covoiturage et nuitée en hôtel à St Jean de Maurienne (hôtel non pris en charge dans le cadre du prix du stage). Un point sera fait avant le départ.

Jour 1 (vendredi 8 janv.) Rendez-vous à Bessans (le point de rendez-vous exact fourni ultérieurement) – 9h30. Réglages de crampons, familiarisation avec le matériel. Premières ascensions sur la cascade de semi-artificielle de Bessans, site école.

Jour 2 (samedi 9 janv.) Poursuite de la découverte sur un site naturel. Au cours de la journée, nous mettrons en pratique ce qui a été vu la veille (fondamentaux, gestuelle) avec une sécurité plus poussée du fait de l'évolution en terrain montagnard.

Jours 3 (dimanche 10 janv.) Cascade naturelle. Les apprentissages sur le matériel pourront se poursuivre (pose de broche, réalisation de relai, « mouli-tête », etc.) Fin des activités aux environs de 15h débriefing autour d'une boisson. Fin du stage.

Le déroulement de ce stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

Niveaux requis

Niveau général :

Ce stage s'adresse à des personnes qui veulent découvrir l'activité et qui pratiquent l'escalade régulièrement. Un niveau 5a/5b en escalade est un minimum pour pouvoir profiter pleinement du stage.

Niveau technique* :

☒ **Niveau 1**
☐ **Niveau 2**
☐ **Niveau 3**

Exemple ☐ vous êtes autonome en escalade et vous maitrisez lestechniques de base en escalade (assurage en moulinette et en tête, nœud de huit,etc.)

*Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l' annexe en fin de document

Niveau physique* :

☒ ☐
☐ ☐☐
☐ ☐☐☐

Exemple ☐ Vous avez la forme ! Vous avez une pratique sportiverégulière à un bon rythme. Les conditions hivernales de l'activité doivent être prisesencompte dans l'évaluation de votre condition physique. A noter, il est possiblequeles cascades naturelles nécessitent une marche d'approche de 30 min à1h.

* Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l'annexe en fin de document

Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequisnécessaires. Ils pourront demander aux participants tous renseignements utiles (expériences passées, listedecourses, etc.). Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau techniqueet/ou physique est insuffisant. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinementainsique pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.

Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr
Association loi 1901 affiliée à la FFME – SIRET : 412 045 585 00053 APE 9312Z

Conditions d'organisation

Lelieuderendez-vous :

Pour ceux qui partiront la veille depuis la région parisienne, l'horaire et point de rdv pour le covoiturage sera transmis en temps voulu, sinon rendez-vous à Bessans (point de rendez-vous exact fourni ultérieurement) le 8 janvier à 9h30.

Le matériel :

Matériel individuel* : se reporter à la fiche détaillée du matériel jointe à la proposition de stage
Possibilité de prêt par la Ligue : se renseigner auprès des organisateurs. Toutes perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

NB : Les chaussures d'alpinisme ne font pas l'objet de prêt. Si vous ne souhaitez pas en faire l'acquisition, vous avez la possibilité de les louer sur Paris avant de partir. Une option est possible pour les louer sur place dans un magasin spécialisé (Réservation à votre charge).

* ce matérieldoitrépondre, le caséchéant,auxnormesrelativesauxéquipements de protectionindividuelle

Matériel collectif: Cordes d'assurages, broches, crampons, piolet.

L'hébergement :

En gîte demi-pension

Les repas

Les dînersetpetits déjeuners sont compris dans le prix (1/2 pension). Prévoir de quoi grignoter ou pique-niquerle midi (à la charge de chacun)

Les transports

Non inclus. Possibilité d'organisation de covoiturage depuis la région parisienne la veille. Un groupe Whatsapp sera créé en amont du stage pour permettre à chacun de s'organiser.

Conditions financières

Participationfinancièreàacquitter pour participer au stage :

Licencié FFME d'un club de la région IDF : **330 €** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : **360 €** / participant

Le prix comprend:

L'hébergement en ½ pension - l'encadrement– le p
rêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)

Le prix ne comprend pas :

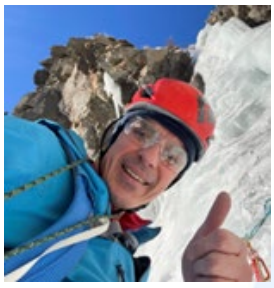
Les boissons, les vivres de cours
es et les repas du midi.

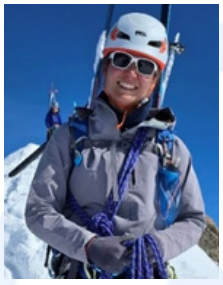
Encadrement du stage

Thierry SERIN
Initiateur alpinisme

Morgane VIDAL
Initiatrice alpinisme

Frédéric LEGENDRE
Initiateur alpinisme





Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr

Association loi 1901 affiliée à la FFME – SIRET : 412 045 585 00053 APE 9312Z

Inscription et formalités

Inscription etpaiement : vialaplateforme HelloAsso

Date limite d'inscription : 20/12/2026

Pièces à fournir :

☐**X** Fiche d'inscription individuelle

☐**X** Fiche «Pour mieux vous connaître» à transmettre à l'organisateur

Ce stage est réservé aux licenciés FFME à jour de leur licence au moment de l'inscription et durant le stage. Les licences découvertes ne sont pas admises

Les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !

Contacts et renseignements

Renseignements techniques:

Morgane VIDAL ☐ 06 64 151603/ ☐ morgane.vidal1@gmail.com

Thierry SERIN ☐ 06 71 096439/ ☐ thierryserin92@gmail.com

Renseignements administratifs:

Basile PASQUET ☐ 06 66 82 45 37/ ☐ basile.pasquet@ffme-crif.com

Lolita MOTILLON ☐ 06 95 83 36 01/ ☐ lolita.motillon@ffme-crif.com

Annexe : grille d'évaluation des niveaux requis

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutantouquasi-débutant

Un stage pour découvrir ou redécouvrir l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage. Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà éventuellement participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encorder et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Par exemple, vous savez cramponnez sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile (PD) à Assez Difficile (AD).

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

☐Intensitéphysique - Enforme

Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

☐☐Intensité physique - En bonne forme

Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

☐☐☐ Intensité physique - En grande forme

Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE : NE VOUS SURESTIMEZ PAS !

Check-list de matériel personnel à prévoir

Stage : Cascade de glace – Initiation du 8 au 10/01/2027

Matériel technique :	Qté	*Commentaire*	Check	Matériel pouvant être prêté par la Ligue *
Casque d'escalade / alpinisme	1	*Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)*		**NON**
Baudrier	1			**NON**
Longe + mousqueton à vis	1			**NON**
Dégaines	3			**NON**
Dégaines rallongeables (« magiques «)				**NON**
Mousquetons à vis	2			**NON**
Mousqueton à vis unidirectionnel	1			**NON**
Mousqueton simple				
Sangle 120 cm	1	*Fine (type Dyneema)*		**NON**
Machard	1			**NON**
Autobloquant mécanique		*Ex : Tibloc, Ropeman…*		
Poulie bloqueur		*Ex : Microtraxion Petzl*		
Kit sécurité glacier				
Broche à glace				
Crochet à lunule (abalakov)				
Piolet d'alpinisme classique				
Paire de piolets traction	1			**OUI**
Paire de crampons classiques alpinisme				
Paire de crampons spéc. cascade / goulotte	1			**OUI**
DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde	1			**OUI**
Paire de raquettes à neige	1	*Selon conditions*		**OUI**
Bâtons de marche télescopiques	1			**NON**
Longe de via ferrata				
Descendeur + mousqueton	1			**NON**

** en fonction des disponibilités, se renseigner auprès de l'organisateur*

Les vêtements et chaussures : *Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité. En cas de doute, demander à l'organisateur*	Qté	*Commentaire*	Check
Chaussures d'alpinisme cramponnables (avec débord arrière au minimum)	1	*Matériel pouvant être loué dans des magasins spécialisés*	
Chaussons d'escalade			
Cagoule ou bonnet	1	*Bonnet obligatoire. Testez votre bonnet avec votre casque avant de partir pour vérifier qu'il passe bien sous le casque*	
Casquette, tour de cou, etc.	1		
Sous-vêtement technique chaud + rechange	1		
Sweat polaire	1		
Fourrure polaire ou équivalent - softshell	1		
Veste imperméable et coupe-vent type Gore-tex avec capuche enveloppante	1		
Doudoune compressible ou polaire très chaude	1	*Doudoune très conseillée (notamment pour les phases d'attente/assurage)*	
Paire de gants chauds	1	*1 paire de gants bien chauds pour assurer et patienter en bas*	
Paire de sous-gants ou gants légers	1	*1 paire de gants un peu plus légers mais étanche pour grimper en cascade*	
Pantalon de montagne technique	1	*Type déperlant*	
Collant technique	1	*Très conseillé*	
Paire de guêtre	1		
Paire de chaussettes de montagne chaudes	1		
Autres équipements personnels à prévoir	Qté	*Commentaire*	Check

Sac à dos (typé alpinisme)	1	*Sac pour portage à la journée (minimum 18 L)*	
Gourde, bouteille, camelbak…	1	*Contenance : mini 1,5 litres pour la journée. Camelback : attention gel !*	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	*Très conseillé, voire obligatoire, pour la cascade de glace*	
Couteau	1	*Couteau type canif, opinel, etc.*	
Lampe frontale	1	*Avec piles neuves*	
Petite pharmacie personnelle	1	*(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)*	
Crème solaire, stick lèvre	1		
Paire de lunette de soleil	1	*Obligatoire et adaptée à la pratique de la montagne ! Indice 3 minimum !*	
Masque de ski	1		
Couverture de survie	1		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) + copie de la licence FFME	1	*Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours…)*	
Vivres de course	1	*Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines…)*	

Matériel collectif mis à disposition par la Ligue :

- → Cordes d'assurages
- → Broches à glace et dégaines
- → Topos

NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.).
Elle n'engage en aucun cas la responsabilité de la Ligue

Pour mieux vous connaître !

Le(s) encadrant(s) s'assurent auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils peuvent le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité**, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.**

Nom du stage : cascade de glace 3 jours pour découvrir l'activité

Niveau général du stage : Initiation/découverte

Activité/discipline du stage : cascade de glace

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :

th-serin@proton.me morgane.vidal1@gmail.com dicofredo@hotmail.com

Vos coordonnées :

Nom : Prénom :

Tél où l'on peut vous joindre :

Votre expérience dans l'activité

Quel est votre niveau général dans l'activité du stage ?

☐ Débutant ☐ Initié ☐ Confirmé ☐ Expert

Citez, le cas échéant, jusqu'à 5 courses (ou voies, stages, sorties) dernièrement réalisées dans cette activité :

Nom et lieu de la course (voie, randonnée, stage, sortie, etc.)	**Position dans la cordée ou le groupe** (leader, second, stagiaire…)	**Année de réalisation**

Votre niveau physique

☐ **En forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

☐ **En bonne forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

☐ **En grande forme :** Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

Votre niveau en escalade

Merci d'indiquer votre niveau en escalade en tête et « à vue »* en falaise : .....

** Le niveau « à vue » correspond au niveau d'une voie que vous n'avez jamais grimpé et que vous réussissez du premier coup sans chute ni prise de repos.*

Commentaire libre

Si vous souhaitez ajouter un commentaire sur votre expérience et votre niveau physique…