Stage FFME n° : 2804

MONTAGNE ESCALADE LIGUE ÎLE-DE-FRANCE

STAGE MONTAGNE ESCALADE

INITIATION ALPINISME

Activité(s) : Alpinisme – courses de neige et rocher.

Lieu : La Chapelle-en-Valgaudémar (Écrins)





Du : 17/06/2027	**Au :** 20/06/2027	**Durée totale :** 4 jours
Niveau du stage :	☐ Découverte ☒ Initiation ☐ Progression ☐ Perfectionnement	
Nombre de participants :	6 participants maximum	
Participation financière stagiaire :	**330 €** (licencié FFME IDF)	***360 €*** *(licencié hors IDF)*

Programme

Objectif du stage :

En refuge gardé au cœur du Valgaudemar, ce stage vise l'apprentissage des techniques fondamentales de l'alpinisme estival sur neige, glacier et rocher, lors de courses de difficulté F à PD.
Nous aborderons notamment :

- Le cramponnage et l'utilisation du piolet ;
- La progression encordée et l'assurage en mouvement ;
- L'adaptation de l'itinéraire et des techniques aux conditions.

Les courses représenteront 650 à 1200 m de dénivelé positif depuis le refuge. Une bonne condition physique est nécessaire pour enchaîner plusieurs journées.
Le stage privilégie partage, sécurité et progression collective : l'atteinte des sommets n'est jamais garantie en montagne !

Déroulement du stage :

- Jour 1 : Rendez-vous au parking du Gioberney, vérification du matériel puis montée au refuge du Pigeonnier (2 423 m, +780 m, env. 3 h). Installation, préparation des courses et rappels techniques.
- Jour 2 : Col du Chardon (3 083 m, versant sud, F). Course de neige d'initiation : cramponnage, piolet et progression encordée. Retour au refuge pour le débriefing.
- Jour 3 : Les Rouies (3 589 m), voie normale du Pigeonnier (PD-, +1 170 m). Progression glaciaire et, selon les conditions, pente en neige raide et progression sur rocher facile. Retour et nuit au refuge.
- Jour 4 : En fonction des conditions et de l'état du groupe :
  - simple descente au parking du Gioberney pour clôturer le stage ; ou
  - La Crête de l'Orient vers le Pic Central du Vaccivier (3 312 m, F+) avec progression sur arête, assurage en mouvement et recherche d'itinéraire, puis descente au parking.
- Ateliers possibles : encordement glaciaire, protections, mouflage et secours en crevasse.

Le déroulement de ce stage est donné 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 ayant déjà une expérience de la montagne et voulant s'initier ou progresser en alpinisme estival sur rocher et neige. Toutes les activités se dérouleront soit à la journée avec un retour au refuge.

Niveau technique* :

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

Être à l'aise en randonnée alpine ; niveau d'escalade 5a recommandé. Une première expérience d'escalade en site naturel est souhaitable.

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

Niveau physique* :

☐ ★
☒ ★★
☐ ★★★

Vous avez la forme ! Vous avez une pratique sportive régulière à un bon rythme. L´évolution sur terrain accidenté (éboulis…) conjugué au dénivelé dépassant les 1000m sur plusieurs jours est à prendre en compte

** 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 prérequis nécessaires. Ils pourront demander aux participants tous renseignements utiles (expériences passées, liste de courses, etc.). Ils pourront 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.

Conditions d'organisation

Le lieu de rendez-vous :

Le jeudi 17 juin 2027 à 09h00 au parking du Chalet-Hôtel du Gioberney, au fond de la vallée du Valgaudemar (La Chapelle-en-Valgaudemar).

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. Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

NB : Les chaussures d'alpinisme ou de ski ne font pas l'objet de prêt. Si vous ne souhaitez pas en faire l'acquisition, vous avez la possibilité de les louer dans des magasins spécialisés sur Paris ou sur place – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)

** ce matériel doit répondre, le cas échéant, aux normes relatives aux équipements de protection individuelle*

Matériel collectif : cordes d'assurage, broches à glace, coinceurs, sangles, matériel de mouflage, radio VHF, topos, etc.

L'hébergement :

Refuge du Pigeonnier (2 423 m), 3 nuits en demi-pension. Prévoyez un drap-sac ainsi que votre nécessaire de toilette.

Les repas

En demi-pension matin et soir au refuge. Prévoir vos vivres de course pour la journée (barres, fruits secs, fromages, charcuterie etc.).

Les transports

A la charge de chacun, covoiturage possible en fonction des possibilités des participants (se renseigner auprès des organisateurs)

Conditions financières

Participation financière à acquitter 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 prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel) et les remontées mécaniques si nécessaire

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les vivres de courses et les repas du midi, les transports

Encadrement du stage

Etienne LADENT
Initiateur Alpinisme

Patrice LADOY
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 et paiement : via la plateforme HelloAsso

Date limite d'inscription : 19/03/2027

Pièces à fournir :

- ☐ Fiche d'inscription individuelle
- ☐ Fiche « *Pour mieux vous connaître* » à transmettre à l'organisateur → *cette fiche permet aux encadrants de s'assurer que vous disposez bien des prérequis nécessaires. Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant)*

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 :

Etienne LADENT ✉ eladent@gmail.com
Patrice LADOY ✉ patrice.ladoy@gmail.com

Renseignements administratifs :

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

Annexe : grille d'évaluation des niveaux requis

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-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 encordé 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

⋆Intensité physique - En forme

*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 !

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

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 : Initiation alpinisme Valgaudemar (Écrins)

Niveau général du stage : initiation et progression

Activité/discipline du stage : alpinisme : courses de rocher et de neige

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :

eladent@gmail.com et patrice.ladoy@gmail.com

Vos coordonnées :

Nom : Prénom :

Nom de votre club :

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…

Check-list de matériel personnel à prévoir

Stage : 2804 – du 17 au 20 Juin 2027



Matériel technique :	Qté	*Commentaire*	Check	Matériel pouvant être prêté par la Ligue *
Casque	1	*Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)*		**NON**
Baudrier	1			**NON**
Longe double	1	*Type Petzl Dual Connect Adjust*		**OUI**
Descendeur + mousqueton à vis	1	*Descendeur type Reverso ou Toucan => obligatoire pour la grande voie*		**NON**
Dégaines classiques ou Dégaines rallongeables (« magiques «)	2	*Dégaine « magique » (= 1 sangle 60 cm + 2 mousquetons simples)*		**OUI**
Mousquetons à vis	1			**OUI**
Mousqueton à vis unidirectionnel	1			**OUI**
Sangle 120 cm ou +	2	*Fine (type Dyneema)*		**OUI**
Machard (cordelette pour le rappel)	1	*Dont un à conserver en fond de sac*		**NON**
Broche à glace	1	*Longueur 13 ou 17 cm*		**OUI**
Piolet d'alpinisme classique	1			**OUI**
Paire de crampons classiques alpinisme	1			**OUI**
Paire de bâtons de marche télescopiques	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 de refuge	1	*Optionnel mais pratique pour faire sécher les chaussures d'alpinisme*	
Bonnet ou sous casques	1		
Cagoule, passe-montagne	-		
Casquette, bandana, buff, etc.	1		
Sous-vêtement technique + rechange	2		
Sweat polaire	1		
Fourrure polaire ou équivalent - softshell	-		
Veste coupe-vent type GoreTex	1		
Doudoune compressible ou polaire très chaude (pour le fond de sac)	1		
Paire de gants chauds	1	*Indispensable pour les courses de neige où les mains seront dans la neige*	
Paire de sous-gants ou gants légers	1	*Gants permet de manipuler les mousquetons et de grimper avec*	
Pantalon de montagne	1	*Type déperlant*	
Collant technique	1		
Paire de guêtre	1	*Très utile si la couverture neigeuse est importante et pour éviter d'avoir les pieds mouillés*	
Paire de chaussettes de montagne chaudes	2		

Autres équipements personnels à prévoir	Qté	*Commentaire*	Check
Sac à dos (typé alpinisme)	1	*Sac de portage pour vos affaires de refuge et le matériel technique à la journée (environ 40l)*	
Gourde, bouteille, camelbak…	1	*Contenance : mini 1,5 litres pour la journée*	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	*Pas obligatoire mais peut être utile…*	
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 !*	
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…) selon vos goûts perso*	
Drap sac (« sac à viande »)	1	*Pour les nuits en refuge*	

Matériel collectif mis à disposition par la Ligue :

- → Cordes d'assurages, friends, coinceurs
- → Topos, cartes
- → Radios
- → Etc

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