



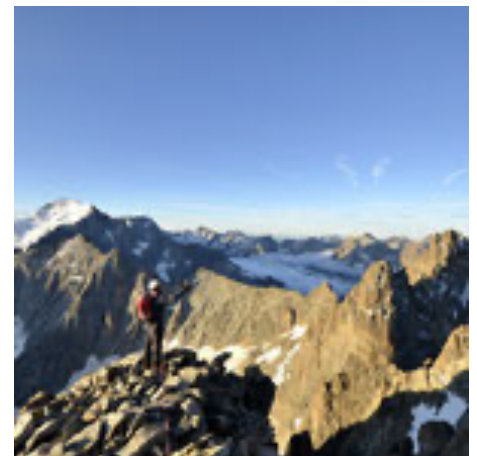
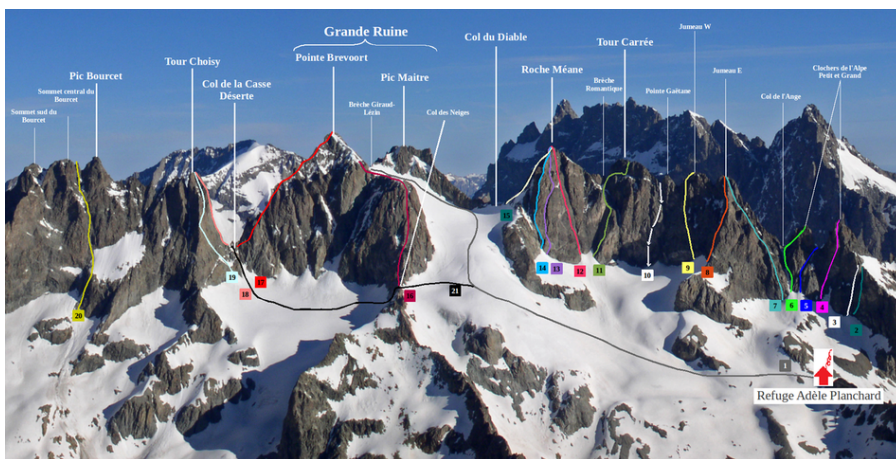
# STAGE MONTAGNE ESCALADE



## Alpinisme au cœur des Ecrins depuis le refuge Adèle Planchard

Activité(s) : Alpinisme rocher/neige, escalade en montagne

**Ecrins / refuge Adèle Planchard (3169 m)**



**Du :** sam.11/07/2026

**Au :** mar.14/07/2026

**Durée totale :** 4 jours (3 nuits)

**Niveau du stage :**

- Découverte  
 Progression

- Initiation  
 Perfectionnement

**Nombre de participants :**

6 participants maximum dont une cordée autonome

**Participation financière stagiaire :**

**240 €** (licencié FFME IDF)

**260 €** (licencié hors IDF)

# Programme

## Objectif du stage :

Ce stage s'adresse à des grimpeurs et grimpeuses autonomes de niveau 5c minimum à vue en falaise et maîtrisant déjà les manip de base en falaise comme en grande voie.

Notre objectif sera de réviser et surtout pratiquer les techniques de l'alpinisme rocheux et neigeux en effectuant des courses d'escalade en milieu montagne avec approche glacière nécessitant l'utilisation de nombreuses bases alpines : choix de course, organisation des cordées, définition des barrières horaires, météo, recherche d'itinéraire, encordements glacier et rocher, relais, réchappe éventuel, aide au second, évolutions sur arête, différents types d'assurage, cramponnage, marche sur glacier et pente de neige/glace, etc...

Ces quatre jours seront l'occasion de réviser et consolider les bases de l'alpinisme pour pratiquer avec plaisir et en toute sécurité !

Compétences développées pour ce stage :

- Méthodes et démarches qui conduisent au choix des courses ;
- Techniques d'évolution et de protection lors d'ascension en rocher et en neige ;
- Pratique de courses d'alpinisme pour capitaliser de l'expérience en vue de devenir totalement autonome ;

Le choix des voies/courses sera orienté dans tous les cas vers des itinéraires où les maîtres mots seront la sécurité, le plaisir et le développement d'autonomie en montagne.

## Déroulement du stage :

- ▶ **Jour 1 (Samedi) :** Montée au refuge (5h env) puis escalade ou courte arête à proximité du refuge permettant de revoir les techniques de corde :
  - Arête de la Plombière, PD+ 4c>3a I X1 P2+ E2 : *Course peu soutenue sur un rocher souvent bon et mais qui demande de l'attention. Intéressante pour l'apprentissage de l'encordement et de la pose de protection. Quelques passages grimpants sur du rocher compact*
  - Escalade aux Clochers de l'Alpe,
- ▶ **Jour 2 (dimanche) :** course en montagne,
- ▶ **Jours 3 (lundi) :** course en montagne,
- ▶ **Jour 4 (mardi) :** redescente et possible petite grande voie sur Les Dalles de l'Homme : La vie en rose : D 5c+>5c P1 : *6 longueurs courtes et bien équipées.*

## Courses en montagne envisageables :

- Roche Méane - Tour carrée 3675 m, Voie Normale dite du Plan Incliné, AD 4b>4b III P3,
- Jumeau E, face Sud (brèche des Jumeaux) : AD,
- Tour Choisy (3669 m), Face Est : AD+ 4c>4b II P2+, *Bel itinéraire, raide et aérien en excellent rocher (jusqu'au couloir du haut), mais facile car rocher très riche en prises*
- Grande Ruine, Pointe Brevoort (3765 m) :
  - La Nuit des Refuges (Arête SE), AD 4c>4b II X2 P4 : *courte arête, courte approche, c'est beau, pas trop dur, que demander de plus ? La voie est presque vierge de tout équipement (3 pitons) et présente des longueurs de toute beauté sur un rocher franc et très prisu.*
  - Arête S, AD+ 4c>4b III P3 : *Belle escalade en bon rocher. En particulier la première partie de l'arête en 3b/4b est splendide (3 longueurs).*

Fin des activités aux environs de 18h00. Debriefing 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 ont déjà pratiqué au moins deux fois l'activité et qui souhaitent approfondir cette activité pour progresser vers l'autonomie. Il s'adresse aussi à des grimpeurs de salle souhaitant découvrir la grimpe en milieu naturelle montagnard.



## Niveau technique\* :

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3

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.

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



## Niveau physique\* :

- ★
- ★ ★
- ★ ★ ★

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.

*\* 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 samedi 11/07/2026 à 9h00 au village de Villars d'Arène

## 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'assurages, broches, crampons, piolets, topos.



## L'hébergement :

En refuge : prévoir un sac à viande.



## Les repas

Les dîners et petits déjeuners sont compris dans le prix (1/2 pension), prévoir votre propre nourriture personnelle pour les déjeuners (pique-nique, vivres de courses, etc.).



## Les transports

A la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

# Conditions financières



## Participation financière à acquitter pour participer au stage :

Licencié FFME d'un club de la région IDF : **240 €** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : **260 €** / participant



## Le prix comprend :

L'hébergement en 1/2 pension - l'encadrement - le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)

## Le prix ne comprend pas :

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

# Encadrement du stage

**César MARETHEU**  
**& Thibault PALIES,**  
Initiateurs alpinisme



# Inscription et formalités



**Inscription et paiement :** via la plateforme HelloAsso

**Date limite d'inscription :** 07/06/2026

## 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 :

Thibault PALIES ☎ 06 98 53 23 63 / ✉ [thibault.palies@gmail.com](mailto:thibault.palies@gmail.com)

César MARETHEU ☎ 06 07 31 03 52 / ✉ [cesarmaretheu@gmail.com](mailto:cesarmaretheu@gmail.com)

## Renseignements administratifs :

Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ [basile.pasquet@ffme-crif.com](mailto:basile.pasquet@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

### 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. Ligue Ile-de-France - Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

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 cramponner 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).

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 !**

# 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 :** Alpinisme au cœur des Ecrins depuis le refuge Adèle Planchard

**Niveau général du stage :** progression, perfectionnement

**Activité/discipline du stage :** alpinisme, grande voie, terrain d'aventure, randonnée pédestre, etc.

**Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :**  
adresse mail de l'organisateur/encadrant

## 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...