Stage FFME n° : 2802

MONTAGNE ESCALADE LIGUE ÎLE-DE-FRANCE

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Sur les crêtes du Vercors en raquettes

Activité(s) : Randonnée en raquettes et nuits en cabane non gardée

Lieu : Vercors, près du Mont Aiguille



Du : 16/01/2027	**Au :** 18/01/2027	**Durée totale :** 3 jours
Niveau du stage :	☑ Découverte ☑ Initiation ☐ Progression ☐ Perfectionnement	
Nombre de participants :	8 participants maximum	
Participation financière stagiaire :	**85 €** (licencié FFME IDF)	***90 €*** *(licencié hors IDF)*

Programme

Objectif du stage :

Découverte de la randonnée itinérante hivernale en raquettes à neige. Nous évoluerons en étoile en établissant notre camp de base dans la magnifique cabane non gardée de Chaumailloux. Les itinéraires pourront être adaptés aux conditions nivologiques du moment.

Ce sera également l'occasion pour vous transmettre les connaissances essentielles des randonnées hivernales en itinérance :

- Comprendre la préparation d'un itinéraire de plusieurs jours (objectifs, option de parcours, lecture de carte, méthode 3x3)
- Apprentissage et mise en pratique des techniques et outils d'orientation (indices, carte, boussole…)
- Apprentissage et mise en pratique des notions de nivologie et de secours en avalanche (Exercices d'utilisation des DVA/pelle/sonde, analyse du BERA)
- Gestion d'une randonnée hivernale en cabane, gestion du feu, de l'eau et de l'effort.
- Prendre part à une expérience sportive collective, développer l'entraide et la convivialité.

Déroulement du stage :

- **Jour 1 :** Montée à la cabane de Chaumailloux par les crêtes du Vallon de Combau (10km / 680 D+ / 400D-)
- **Jour 2 :** Visite des plateaux du Vercors par les rochers du Parquet jusqu'au pas de la Selle en profitant d'une vue imprenable sur le mont Aiguille. (12km / 500D+ / 500D-)
- **Jours 3 :** Retour aux voitures par le vallon de Combau (8km / 250D+ / 470D-)

Fin des activités aux environs de 12h30. Débriefing du stage autour d'un repas.

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 n'ont pas ou peu pratiqué l'activité et souhaitent s'initier à cette activité pour progresser vers l'autonomie.

Niveau technique :

- ☑ **Niveau 1**
- ☐ **Niveau 2**
- ☐ **Niveau 3**

Marcheur régulier, vous êtes à l'aise sur des terrains accidentés et vous pouvez franchir un passage technique si des difficultés se présentent. Vous êtes capable d'évoluer hors sentier.

** 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 de fond à un bon rythme, de façon régulière. Vous savez ce que représente 600m de D+ avec un sac lourd. Les conditions hivernales de l'activité doivent être prises en compte dans l'évaluation de votre condition physique.

** 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 16 janvier 2027 à 8h00 à l'auberge de Combeau ou rdv la veille en début d'après-midi, pour un départ en covoiturage depuis la région parisienne. (A discuter avec les organisateurs)

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 adaptées aux raquettes 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, radio VHF, carte, gaz et brûleurs.

L'hébergement :

En cabane non gardée.

Les repas

Le dîner du premier soir uniquement est compris dans le prix (Spécialité savoyarde au menu).

Prévoir votre propre nourriture personnelle pour les petits déjeuners et déjeuners (pique-nique, vivres de courses, etc.) ainsi que pour le repas du second soir.

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 : **85 €** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : **90 €** / participant

Le prix comprend :

L'hébergement, l'encadrement, le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel) et le repas du premier soir.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les vivres de courses, les petits-déjeuners, les repas du midi, le repas du deuxième soir et les transports.

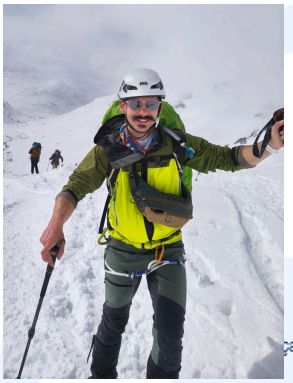
Encadrement du stage

Véronique Bernard, initiatrice montagnisme

Arnaud Coulon, initiateur montagnisme

Sélim Ramdan, initiateur montagnisme







info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr

Inscription et formalités

Inscription et paiement : via la plateforme HelloAsso

Date limite d'inscription : 03/01/2026

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 :

Sélim Ramdan 06 04 43 20 92 / selim.ramdan@gmail.com

Renseignements administratifs :

Basile PASQUET 06 66 82 45 37 / 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 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 !

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 : Sur les crêtes du Vercors en raquettes

Niveau général du stage : Découverte / initiation

Activité/discipline du stage : Randonnée raquettes

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :
selim.ramdan@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 : xxxxxxx– du 16 au 18/01



Matériel technique :	Qté	*Commentaire*	Check	Matériel pouvant être prêté par la Ligue *
Casque	1	*Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)*		***NON***
DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde	1			***OUI***
Paire de raquettes à neige	1			***OUI***
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
Paire de chaussures chaudes et imperméables	1		
Paire de chaussettes de montagne chaudes	2		
Paire de guêtre	1	*Si pas déjà intégré au pantalon*	
Bonnet	1		
Cache-cou	1		
Paire de gants chauds	1		
Paire de sous-gants ou gants légers	1		
Polaire	1		
Veste coupe vent - softshell		*Peut être utile si pas besoin de hardshell*	
Veste imperméable - hardshell (type GoreTex)	1		
Doudoune compressible ou polaire très chaude (pour le fond de sac)	1		
Pantalon imperméable	1		
Sous-vêtement technique (haut + bas)	1		

Autres équipements personnels à prévoir	Qté	*Commentaire*	Check
Sac à dos (typé alpinisme)	1	*Sac de portage pour des affaires hivernales sur 3 jours en cabane non gardée - 40L mini*	
Drap sac (« sac à viande »)	1		
Duvet	1	*Confort 0°c au minimum*	
Matelas	1		
Gourde, bouteille, camelbak…	1	*Contenance : mini 1,5 litres pour la journée*	
Gourde isotherme (ex : thermos)	-	*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 !*	
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		*Pour les petits déjeuners, déjeuners, dîner du deuxième soir et pour grignoter tout au long de la journée (barre de céréale, graines…) selon vos goûts perso*	
Gobelet / gamelle / couvert		*Pour les repas*	

Matériel collectif mis à disposition par la Ligue :

- ☐ Corde
- ☐ Carte
- ☐ Radio

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