



CAFGI / ALPINISME

OFFRE DE FORMATION 2020-2021



club alpin français
Grenoble Isère

Jean-Pierre **Pelloux** *Responsable d'activité Alpinisme*

Adeline **Vincent** *Responsable formation*

INTRODUCTION

Le CAF Grenoble Isère vous propose 3 formations encadrées par des guides de haute montagne et co-encadrées par des bénévoles.

Initiation, perfectionnement, découverte, et plus ... vous êtes un peu perdus dans l'offre de formation ? Ce document est fait pour vous ! Retrouvez ici plus d'informations pour enfin vous y retrouver dans la jungle alpine ;-)

DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'alpinisme est une activité qui implique la progression (généralement encordée) à travers des milieux multiples. On distingue souvent deux notions, le **terrain montagne** et le **terrain d'aventure**.

- ▶ **Terrain montagne** : on intègre ici des courses dont les difficultés se trouvent en terrain rocheux facile (ne nécessitant pas de compétences d'escalade à proprement parler), en terrain enneigé ou encore glaciaire. Cela correspond - généralement - à des voies souvent côchées **F** (*facile*), **PD** (*peu difficile*) voire **AD** (*assez difficile*).
- ▶ **Terrain d'aventure** : on parle ici de courses qui impliquent une progression typée escalade, pour lesquelles il n'y a peu ou pas de protections en place : il faudra donc grimper une ou plusieurs longueurs en se protégeant à l'aide de protections que l'on pose soi-même.

POURQUOI SE FORMER ?

- ▶ Pour découvrir l'alpinisme et ses techniques associées, confirmer et consolider les savoirs dont vous disposez déjà, gagner en autonomie en vue de vos prochaines sorties non-encadrées, etc.
- ▶ Pour participer aux sorties collectives, il est par ailleurs demandé de justifier d'une formation initiale telle que la formation "découverte".
- ▶ Et peut-être plus tard ... pour rejoindre notre équipe d'encadrants ?

5 THÈMES DE FORMATION

La **FFCAM**, et donc le **CAF Grenoble Isère**, distingue typiquement 5 grands types de milieux et de modes d'évolution associés, qui font l'objet de formations dédiées.

- 1 Terrain montagne** : la base pour tout alpiniste. On y apprend comment se sécuriser dans des terrains rocheux faciles.
- 2 Terrain d'aventure** : encore en rocher, on verra ici comment surmonter des difficultés - peu ou pas équipées - qui nécessitent la mise en place d'une progression typée "escalade".
- 3 Terrain enneigé** : application du terrain montagne au milieu enneigé. Techniques (progression, secours) et savoirs (lecture du terrain, nivologie, etc) propres aux conditions enneigées.
- 4 Terrain glacier** : application du terrain montagne au milieu glaciaire. Techniques (progression, secours) et savoirs propres à la progression sur glacier.
- 5 Cascade de glace** : du terrain d'aventure sur de la glace. On y apprend la gestuelle adaptée, comment poser ses protections, etc.

DATES ET INSCRIPTIONS ... EN LIGNE !

Consultez le site web et le programme alpinisme pour connaître les dates des différentes formations et vous y inscrire.

CYCLE DÉCOUVERTE ALPINISME

KÉZAKO?

Un cycle composé de **5 week-ends** de 2 jours permettant de découvrir toutes les facettes de l'alpinisme :

- 1 Terrain montagne** : la base pour tout alpiniste, on y apprend où et comment utiliser le matériel en sécurité dans du terrain rocheux mais sans difficulté technique majeure.
- 2 Terrain d'aventure** : ici, on commence à poser ses protections et progresser à l'aide de celle-ci, voire à tirer des longueurs pour les passages les plus techniques.
- 3 Terrain enneigé** : pour les techniques propres aux conditions enneigées.
- 4 Terrain glacier** : pour les techniques propres à la progression sur glacier.
- 5 Cascade de glace** : un maximum de technique pour mêler escalade et glace.

POUR QUI?

- ▶ Vous pratiquez déjà régulièrement la randonnée et/ou des activités sportives,
- ▶ vous avez, de préférence, une première expérience d'escalade,
- ▶ vous voulez découvrir l'alpinisme, ou vous avez déjà pratiqué l'alpinisme comme second de cordée et voulez gagner en autonomie.

MODE DE PARTICIPATION

Formation complète : l'inscription au cycle engage sa participation sur l'ensemble des week-ends.



CYCLES PERFECTIONNEMENT AFIAL

KÉZAKO ?

5 cycles thématiques ayant pour but de vous rendre autonome sur des courses **F** (*faciles*) à **PD** (*peu difficiles*) dans chacune des cinq thématiques proposées. Chaque cycle thématique est indépendant des autres.

POUR QUI ?

- ▶ Vous avez déjà une première expérience de l'alpinisme en tête de cordée et recherchant l'autonomie,
- ▶ vous savez vous encorder, assurer,
- ▶ vous avez un niveau minimum en escalade de **5a** à **5c** selon le thème du cycle.

MODE DE PARTICIPATION

Formation à la carte : possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.

VALIDATION

Selon votre aisance et votre progression, la participation au cycle peut valider l'**UV1** FFCAM associé (unité de valeur, reconnue dans tous les clubs FFCAM).



CYCLE ALPI+

KÉZAKO ?

3 stages, de **4 à 5 jours chacun** pour se perfectionner encore d'avantage, gagner en autonomie, en vue d'aborder plus sereinement des courses de niveau **AD** (*assez difficile*) à **D** (*difficile*).

- 1 Stage 1** : Terrain d'aventure.
- 2 Stage 2** : Cascade de glace.
- 3 Stage 3** : Application à l'alpinisme.

POUR QUI ?

- ▶ Vous êtes déjà autonomes dans toutes les facettes de l'alpinisme,
- ▶ vous maîtrisez les manips de cordes et pratiquez régulièrement l'escalade (**niveau minimum 6a**).

MODE DE PARTICIPATION

Formation complète : tous les participants s'engagent à participer aux trois stages au complet.

VALIDATION

La participation au cycle permet de valider l'UV1 de la FFCAM et d'accéder aux formations d'initiateur alpinisme et au co-encadrement au sein du club.



ENCORE DES QUESTIONS ?

Vous êtes intéressés mais vous avez encore des questions ? N'hésitez pas à contacter nos bénévoles - par mail à alpinisme@cafgr Grenoble.com.

Référents formation au CAFGI :

- ▶ Jean-Pierre **Pelloux** / responsable activité alpinisme
- ▶ Adeline **Vincent** / responsable formation



CLUB ALPIN FRANÇAIS GRENOBLE ISÈRE

/ 📍 32, avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

/ 📞 04 76 87 03 73 / 🌐 www.cafgr Grenoble.com / ✉ info@cafgr Grenoble.com

/ 🌟 Association 1901 / SIRET 402 376 859 00011 / APE 9312 Z / Agrément Jeunesse et Sports
3895013 / Agrément Tourisme AG075950054