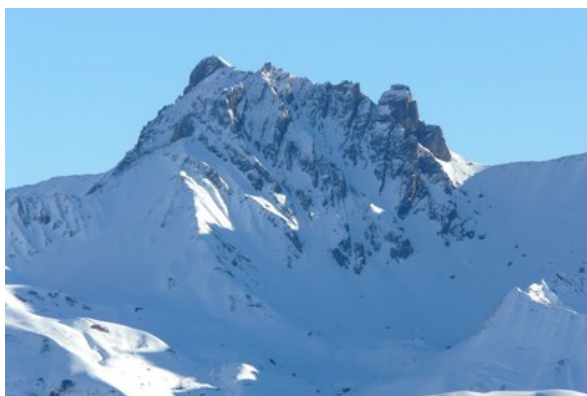


STAGE MONTAGNE : TOUR DE L'AIGUILLE DU GRAND FOND

Discipline : randonnée itinérante en raquette à neige

Type d'activité : Montagnisme

Lieu de pratique : Beaufortin – Cormet de Roselend



NIVEAU GENERAL :	<input type="checkbox"/> Découverte	<input checked="" type="checkbox"/> Initiation	<input checked="" type="checkbox"/> Progression	<input type="checkbox"/> Perfectionnement
NIVEAU TECHNIQUE¹	<input type="checkbox"/> Niveau 1	<input checked="" type="checkbox"/> Niveau 2	<input checked="" type="checkbox"/> Niveau 3	
NIVEAU PHYSIQUE²	<input type="checkbox"/> ☆	<input checked="" type="checkbox"/> ☆ ☆	<input type="checkbox"/> ☆ ☆ ☆	
DATES :	du 20/01/2023 au 22/01/2023		DUREE :	3 jours
MAXIMUM DE PARTICIPANTS :	8 participants (maximum)			
PARTICIPATION FINANCIERE :	145 euros / participant (160 euros pour les licenciés hors Ile-de-France)			

Le programme

OBJECTIFS DU STAGE :

Randonner en raquettes à neige, durant 3 jours, en itinérance et en refuges « d'hiver » non-gardés autour de l'Aiguille du Grand Fond.

L'objectif de ce stage sera également d'acquérir des connaissances voire des compétences dans la pratique de la randonnée hivernale en terrain montagnard :

- Comprendre la préparation d'un itinéraire sur plusieurs jours (objectifs, options de parcours, lecture de carte, méthode 3x3, ...)
- Apprentissage et mise en pratiques des techniques et outils d'orientation (indices, carte, boussole, altimètre, suivi de cap, ...)
- Apprentissage et mise en pratique des notions de nivologie et de secours en avalanche (coupe de neige, utilisation d'un ARVA, lecture du BERA, ...)
- Gestion d'une randonnée hivernale en refuge « non gardé » ;
- Découvrir le milieu de la moyenne montagne en hiver (faune, géologie, ...)
- Prendre part à une expérience sportive collective et développer l'entraide et la convivialité.

¹ Pour évaluer votre niveau technique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page

² Pour évaluer votre niveau physique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page



Cette sortie est proposée et sera encadrée par deux aspirants initiateurs montagnisme, membres de l'Equipe Régionale Montganisme de de la Ligue Ile-de-France. Le stage sera supervisé par un initiateur montagnisme titulaire de la Ligue, tuteur des deux aspirants.

Les modules « Randonnée » et « Connaissance du milieu montagnard » du [passeport blanc Montagne](#) de la FFME pourront être validés à l'issue de ce stage.

DEROULEMENT DU STAGE :

- **Jour 1 :** Rendez-vous 8h30 au parking de la Coopérative de Beaufort (accès par la D925 depuis Albertville ou Annecy) à 760m d'altitude pour constituer nos sacs (choix des vêtements, répartition du matériel collectif, distribution des raquettes à neige, ...) et vérifier le matériel de sécurité nécessaire à une course hivernale en montagne (DVA, pelle, sonde). Nous vous présenterons les détails de l'itinéraire et les options envisagées. Cela sera l'occasion de mettre en pratique quelques notions de cartographie et de préparation d'une randonnée en itinérance. Nous prendrons ensuite la direction du lieu-dit « Les Cernix » (1250 m d'altitude) puis celle du barrage de Roselend par le Col de Méraillet puis enfin celle du Refuge du Plan de la Lai à 1818m d'altitude. Nous randonnerons à travers les bois jusqu'au col de Méraillet puis en raquettes à neige jusqu'au refuge. Cette première journée nécessitera un effort physique particulier pour gravir les plus de 1000m de dénivelé positif.

Dénivelé du jour : +1000m environ sur 11,5km soit environ 6h de marche

En soirée : bilan de la journée, préparation de l'itinéraire du lendemain et présentation de la méthode de réduction des risques d'avalanche (méthode Munter 3x3 et les méthodes de réduction du risque élémentaire - MRE- et pour les débutants - MRD)

- **Jour 2 :** Après voir replié nos affaires et petit-déjeuné au refuge, nous partirons en direction du Refuge de la Nova. Nous serons alors au cœur du massif de Beaufortin. Vers 1800m d'altitude nous bifurquerons vers le sud en direction du Refuge de Pisset par le chemin de Grande Randonnée Pédestre du Tour du Beaufortin le long de la Combe de Neuva. Ce parcours sera l'occasion de découvrir de superbes points de vue dont une vue imprenable sur le versant Sud du Mont Blanc et ces voies mythiques. Vers 2340m d'altitude nous quitterons le chemin pour éviter les pentes les plus à risque vis-à-vis du risque d'avalanche pour rejoindre le Refuge du Pisset situé à 2504m d'altitude en longeant l'Aiguille de la Nova et le passage de Gargan.

L'itinéraire est donné à titre indicatif il pourra être adapté en fonction du groupe (motivation, forme physique, ...) et des conditions météorologiques et surtout nivologiques rencontrées sur le terrain ce jour-là.

Dénivelé du jour : +400 et -300m sur 12km.

En soirée : bilan de la journée, préparation de l'itinéraire du lendemain et exercices pratiques de recherche de victimes en avalanche. Après ces exercices, nous aurons le plaisir de partager une fondue savoyarde au cœur des Alpes.

- **Jour 3 :** nous quitterons le Refuge du Pisset pour une longue mais plutôt « facile » journée de marche. Par le chemin de Grande Randonnée nous rejoindrons Treicol par le col du Bresson qui culmine à 2469m d'altitude. Puis nous rejoindrons les rives du lac de Roselend par la Barne puis le belvédère du lac, le col de Méraillet avant le descendre vers les Cernix et achever ainsi notre randonnée. Cette dernière journée sera plus facile que les précédentes mais nous devons être prudents compte-tenu de la fatigue des 2 jours précédents et en prévision du trajet de retour !

Dénivelé du jour : -1680m sur 15,5km

Au parking, débriefing du stage : retours d'expériences, apports individuels et collectifs, perspectives...

IMPORTANT : le déroulement du 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.

DETAIL DU NIVEAU REQUIS :

- **Niveau général :** Ce stage s'adresse aux licenciés pratiquant la randonnée en montagne (été comme hiver) de manière régulière, ayant comme objectif d'acquérir des connaissances de cartographie et des notions de nivologie ainsi que de secours en avalanche pour envisager des courses de plus grande ampleur.
- **Intensité physique :** vous avez une bonne forme, vous pratiquez une activité physique régulièrement et vous êtes capable de marcher avec un sac à dos chargé durant 5 à 6 heures sur des dénivelés quotidiens de 1 000 m. **Afin de profiter au maximum de votre stage, nous conviendrons d'un entretien téléphonique afin que vous nous présentiez votre expérience en montagne et en randonnée.**
- **Niveau technique :** Marcheur expérimenté, vous êtes à l'aise sur des terrains accidentés et pouvez franchir un passage technique avec assurance si des difficultés se présentent. Vous appréciez les itinéraires aériens et vous êtes capable d'évoluer hors sentier. Nous évoluerons en saison hivernale ce qui peut modifier votre aisance !



IMPORTANT : Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, liste de courses, etc.)

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

Le matériel

- **Une check-list vous sera communiquée** : Sac à dos pour un portage de 3 jours (40 à 50 litres) en autonomie (effets personnels et partage du matériel collectif : gaz, repas, ...), duvet confort 5 voire 0°C minimum (-5°C° conseillé), matelas, chaussures de randonnée rigides ou semi-rigides adaptées aux températures froides et à la marche en raquette à neige, bâtons de marche, tenue adaptée selon les conditions météorologiques prévues et affaires personnelles, trousse de pharmacie personnelle et de toilette... pour trouver le bon compromis entre utilité et légèreté, n'hésitez pas à demander conseil.
- **Possibilité de prêt** : se renseigner auprès des organisateurs. Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.
Possibilité de louer les chaussures de montagne adaptées (pour permettre de chausser des raquettes à neige) chez des loueurs spécialisés – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)
- **Le matériel collectif suivant est fourni par la Ligue** : Cartes et matériel de montagne spécifique (raquettes, DVA, pelle et sonde) - Si vous venez avec votre matériel personnel, il doit respecter les normes en vigueur, c'est-à-dire les préconisations de la notice technique du fabricant. Nous nous réservons le droit de ne pas accepter du matériel que nous jugerions trop vieux ou dangereux pour votre sécurité.

Les conditions du stage

- **Rendez-vous** : vendredi 20 janvier 2023 à 8h30 heures au parking de la coopérative de Beaufort (73270) un covoiturage depuis Paris ou Annecy est possible
- **L'hébergement** : 2 nuits en refuge « d'hiver » non-gardés (possibilité d'une nuit à l'hôtel à Annecy pour les stagiaires voyageant le veille)
- **Les repas** : une soirée fondue sera organisée !
- **Le transport** : possibilité d'organiser un covoiturage depuis Paris avec les stagiaires intéressés
- **Le prix comprend** : l'encadrement et le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)
- **Le prix ne comprend pas** : les boissons, les vivres de courses et les repas, les transports et l'équipement
- **Ce stage est réservé aux licenciés FFME** à jour de leur licence au moment de l'inscription (une licence « découverte » est autorisée – se renseigner au moment de l'inscription).

L'encadrement

Le stage sera encadré par :

- Magali REVOL, ERM 2022 (aspirant Initiateur Montagnisme)
- Patrice LADOY, ERM 2022 (aspirant Initiateur Montagnisme)

Tuteur :

- Jean-Michel PIVETAUD, Initiateur Alpinisme



Les conditions d'inscription et de participation dans le cadre du COVID

A ce jour, aucune condition n'est requise. Cependant, il convient de noter que les conditions d'organisation et de participation pourront être revues le moment venu en fonction de la situation sanitaire et des protocoles fixés par les autorités publiques.



Inscription et renseignements

- **Renseignements techniques** : Magali REVOL ☎ 06 76 09 06 19 ✉ revolmagali@gmail.com
Patrice LADOY ☎ 06 78 83 25 11 ✉ patrice.ladoy@gmail.com
- **Renseignements administratifs** : Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com
- **Pièces à fournir** : cf. *fiche d'inscription ci-jointe*
- **Date limite d'inscription** : 1^{er} janvier 2023

IMPORTANT : 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 !**



GRILLE D'EVALUATION DES NIVEAUX REQUIS

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant

Un stage pour découvrir ou re-découvrir 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 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. Le cas échéant, 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 à Assez Difficile.

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. Dénivelés positifs jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h).

Vous pratiquez 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. Dénivelés positifs jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h).

Vous pratiquez 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 pratiquez 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 !

