



# Stage Autonomie en haute montagne

Aborder la haute montagne, en autonomie et en toute sécurité !!!

Quel beau défi à relever... Ce stage s'adresse à des alpinistes ayant une expérience élémentaire de la haute montagne et possédant une bonne condition physique.

Le début du stage consiste en une révision des techniques de base sur terrain glaciaire et neigeux. Nous aborderons ensuite différentes matières vous permettant d'avoir une meilleure approche du milieu « haute montagne ».

Vous disposez, excepté les caprices du ciel, des meilleurs atouts pour devenir un bon « 1<sup>er</sup> de cordée ». Et n'oubliez jamais, comme le disent les anciens que « *La montagne, ça se mérite* ». Selon les conditions météo, un aménagement différent de la semaine peut être envisagé.



## **Programme**

- S 18 août** : - Voyage aller. Rendez-vous à 17H00 au gîte.  
- Installation.  
- Présentation du stage.  
- Rappel sur le fond de sac.
- D 19 août** : - Montée au glacier d'Argentières avec le téléphérique.  
- Ecole de glace : Révision cramponnage, les relais, les rappels, ...  
- Visite de l'Office de Haute Montagne (OHM), Maison des guides, PGHM.  
- Soirée : Préparation de course.
- L 20 août** : - Les dangers de la montagne.  
- Pathologie de l'alpinisme.  
- Météorologie : Conférence à l'OHM.  
- Exercice de préparation de course dirigé.  
- Soirée : Progression en cordée : discussion suivant cas type.
- M 21 août** : - Course haute montagne.  
- Exercice de préparation de course.
- M 22 août** : - Sauvetage en crevasse.  
- Montée en refuge.  
- Nuit au refuge.
- J 23 août** : - Course haute montagne.  
- Soirée : Orientation en montagne.
- V 24 août** : - Exercice d'orientation.  
- Débriefing du stage.  
- Repas fin de stage.
- S 25 août** : - Voyage retour.

**Responsable du stage** : Francis Van Troyen, moniteur alpinisme niv 1

## **Conditions**

### **Inscription et paiement.**

L'inscription se fait en renvoyant la fiche d'inscription avant le 01/06/2012,

au secrétariat du CAB Hainaut ASBL, Rue du Centre 54, 7090 Petit-Roeulx-lez-Braine.

L'inscription devient effective dès réception du paiement (au plus tard le 01/06/2012) sur le compte du CAB Hainaut ASBL, IBAN BE71 9795 9786 5969 en indiquant le nom, prénom et numéro de membre CAB. Nous nous réservons le droit de refuser des inscriptions dès que le nombre maximum de participants est atteint (9 stagiaires / stage). Toutefois, si le nombre de participants est supérieur à 9, un second stage pourra être organisé.

**ATTENTION : Le stage n'aura lieu que s'il y a 6 participants minimum.**

### **Annulation.**

De notre part, si nous devons annuler votre séjour, nous vous remboursons la totalité de vos versements sans aucune autre indemnité.

De votre part, nous vous retiendrons :

45 jours avant le début de votre séjour : 10% de frais de dossier.

De 44 à 30 jours avant le début de votre séjour : 40% du prix du séjour.

De 29 à 10 jours avant le début de votre séjour : 60% du prix du séjour.

De 9 à 48 heures avant le début de votre séjour : 80% du prix du séjour.

Entre 47 heures et le départ, le montant total est dû.

### **Changement de programme.**

Les organisateurs du stage se réservent le droit de modifier le programme prévu dans l'intérêt du groupe, des personnes, si la sécurité de celles-ci est en cause ou si les conditions indépendantes de notre volonté l'exigent (météo, etc ...).

### **Assurance.**

Nous vous conseillons d'être assuré :

- En assistance de personne (rapatriement, frais médicaux, accident de voiture, ...).

## **Logement.**

Il se fera au Cottage à l'entrée des Houches.

2 formules vous sont proposées en pension complète ou demi pension :

### Formule hôtel :

Chambres de 2 ou 4 avec salle de bains et WC dans la chambre.

Draps, couette et essuies fournis.

### Formule gîte :

Dortoirs de 2, 4, 8 avec douches et WC sur le palier.

Draps, couette et essuies fournis.



## **P.A.F.**

Formule gîte en demi-pension : 780 Euros.

Formule gîte en pension complète : 810 Euros.

Formule hôtel en demi-pension : 795 Euros.

Formule hôtel en pension complète : 825 Euros.

Ces prix comprennent :

- L'encadrement et les cours (syllabus).
- L'hébergement en gîte (suivant formule).
- Les nuitées et les repas en refuge (1/2P).
- Les remontées mécaniques.

Ces prix ne comprennent pas :

- Le voyage aller-retour.
- La location du matériel.
- Les boissons.
- Les trajets sur place.

**Une réunion de coordination, information, préparation aura lieu le 2 juin.**

**Rendez-vous aux rochers de Landelies à 10H00.**

**Munissez-vous de votre matériel.**

## **Matériel**

Voici la liste du matériel **obligatoire** :

- 1 sac à dos
- 1 paire de bottines montagne (cuir ou coques plastiques)
- 1 paire de crampons avec antibottes
- 1 piolet
- 1 paire de guêtres
- 1 paire de lunettes de soleil (classe de protection 4)
- 1 paire de gants
- 1 vêtement chaud (type polar)
- 1 vêtement anti pluie (goretex ou autre)
- 1 bonnet
- 1 casque
- 1 baudrier, 1 corde, 1 descendeur, 1 broche à glace(minimum)
- 2 mousquetons à vis, anneaux de sangle, cordelettes, dégaines
- 1 couverture de survie
- Lait solaire (haute protection), crème labiale
- 1 gourde
- 1 lampe frontale
- Eventuellement 1 paire de bâtons de marche
- 1 paire de chaussures d'intérieur pour le gîte.

**Nous disposons d'un peu de matériel que nous pouvons louer.  
Contactez-nous pour plus de renseignements.**

## **Renseignements**

Sjoerd de Jong  
Rue du Centre 54  
7090 Petit-Roeulx-lez-Braine  
067/341685  
[secretcabh@hotmail.com](mailto:secretcabh@hotmail.com)

Francis Van Troyen  
Fond de Bouge 9  
5020 Vedrin  
0477/334559  
[ledahu@skynet.be](mailto:ledahu@skynet.be)

## Fiche d'inscription

(À remplir en caractères d'imprimerie)

Mr, Me, Mlle.....Prénom.....  
Rue.....N°.....Bte.....  
Code postal.....Localité.....  
Téléphone.....Date de naissance.....  
Email.....Membre CAB ("Club Alpin") n°.....

Je choisis la formule :

- : Formule gîte en demi-pension au prix de 780 Euros.  
 : Formule gîte en pension complète au prix de 810 Euros.  
 : Formule hôtel en demi-pension au prix de 795 Euros.  
 : Formule hôtel en pension complète au prix de 825 Euros.

- Je participerai au stage « Autonomie haute montagne ».
- Je verserai le montant de la p.a.f. sur le compte du CAB Hainaut ASBL IBAN BE71 9795 9786 5969 au plus tard le 01/06/2012 en indiquant le nom, prénom et numéro de membre CAB.
- Je suis bien conscient(e) que l'alpinisme présente des risques objectifs et d'autres liés aux comportements des individus. L'alpinisme est un sport dangereux et la haute montagne est un milieu hostile qui recèle de nombreux risques objectifs que l'on ne peut maîtriser.
- Je décharge donc le Club Alpin Belge du Hainaut ASBL et le chef du stage de toute responsabilité en cas d'accident.
- Je m'engage personnellement à redoubler de prudence pour limiter au maximum les risques que je pourrais encourir ou faire encourir à ma cordée ou aux autres par la pratique de ce sport. Dans cet ordre d'idée, j'assisterai aux écoles de remise à niveau des techniques spécifiques à la progression sur neige et sur glace.
- Je participerai également aux briefings qui précéderont chaque départ en montagne et je m'engage à suivre le programme qui y s'en est établi. Lors de ces réunions, le chef du stage présentera les courses qu'il compte effectuer et donnera les renseignements qu'il aura pu obtenir sur celles-ci (topos, météo, conditions etc...). Il essaiera de constituer les cordées en fonction des affinités et des aptitudes de chacun. Si je décide de l'accompagner, personne ne m'y ayant forcé, je m'engage à respecter ses décisions et à m'y conformer (sous peine d'exclusion).
- Pour les moins de 18 ans, signature des parents pour accord.
- Je suis membre "Club Alpin" du CAB et je déclare avoir pris connaissance des conditions.
- Je joins une photocopie recto-verso de ma carte d'identité.

Date..... Signature.....

Pour les mineurs, signature des parents.....

A renvoyer avant le 01/06/2012 à :

Secrétariat du CAB Hainaut ASBL  
Rue du Centre 54  
7090 Petit-Roeulx-lez-Braine.