

Stage progression FSGT 94/75 été 2008

I. Orientation du stage

L'objectif de ce stage est d'apprendre à évoluer en sécurité dans les courses mixtes de niveau AD.

Le stage sera organisé autour des axes suivants :

- **Technique :**
 - Apprendre à **cramponner** efficacement (technique 10 pointes dans des pentes raides)
 - **Escalade en grosses chaussures** dans un niveau 4c minimum avec sac.
- **Evaluation des conditions / de son niveau.** Choix à faire avant la course et pendant la course.
- **Choix de l'itinéraire** / prise de décision. Sûreté et efficacité.
- **Choix des techniques d'assurage** / prise de décision. Sûreté et efficacité.

Il s'agira de faire des **courses formatrices** et pas des courses « engagées ». Les **courses d'arêtes** seront privilégiées car elles ont pour intérêt de multiplier les décisions à prendre à cause de la variété des terrains rencontrés.

Les participants doivent avoir effectué plusieurs courses de niveau PD en autonomie. Les techniques d'assurage sur glacier, pente de neige et rochers faciles doivent être connues. **Un niveau physique minimum est requis ainsi qu'un niveau minimum en escalade** (niveau 5c en tête en chaussons).

Me contacter en cas d'hésitation sur son niveau.

II. Déroulement

Le déroulement prévu est le suivant :

- **Arrivée et accueil des participants le 5 juillet, réunion de présentation et d'organisation en soirée.**
- **Jour 1 (6/07) :** Montée au refuge d'Argentière le matin + couenne en grosses chaussures l'après midi. Nuit en bivouac.
- **Jour 2 (7/07) :** Escalade en chaussons nécessitant plus ou moins la pose de coinces. Nuit en bivouac.
- **Jour 3 (8/07) :** Arête de Flèche Rousse à l'Aiguille d'Argentière. Nuit au camping.
- **Jour 4 (9/07) :** Ecole de glace sur la mer de glace. Nuit au camping ou en refuge.
- **Jour 5 (10/07) :** Montée au refuge du Couvercle. Nuit au refuge.
- **Jour 6 (11/07) :** Arête Sud de l'aiguille u Moine. Nuit au refuge.
- **Jour 7 (12/07) :** Traversée des Courtes plus éventuellement aiguille Ravanel et Mummery. Nuit au camping.
- **Jour 8 (13/07) :** Repos. Escalade.
- **Jours 9 et 10 (14 et 15/07) :** course en autonomie (sans encadrement sur le terrain).
- **Pot et réunion de conclusion le 15 juillet en soirée.**

Le déroulement effectif du stage dépendra évidemment des conditions en montagne et sera donc adapté au jour le jour.

NB : Le stage a lieu pendant le rassemblement FSGT 94/75 mais le groupe fonctionnera de manière autonome. Il ne sera en particulier pas possible d'associer des membres du rassemblement aux courses prévues.

