Altre Cime
L'ESPRIT MONTAGNE

STAGE ALPINISME

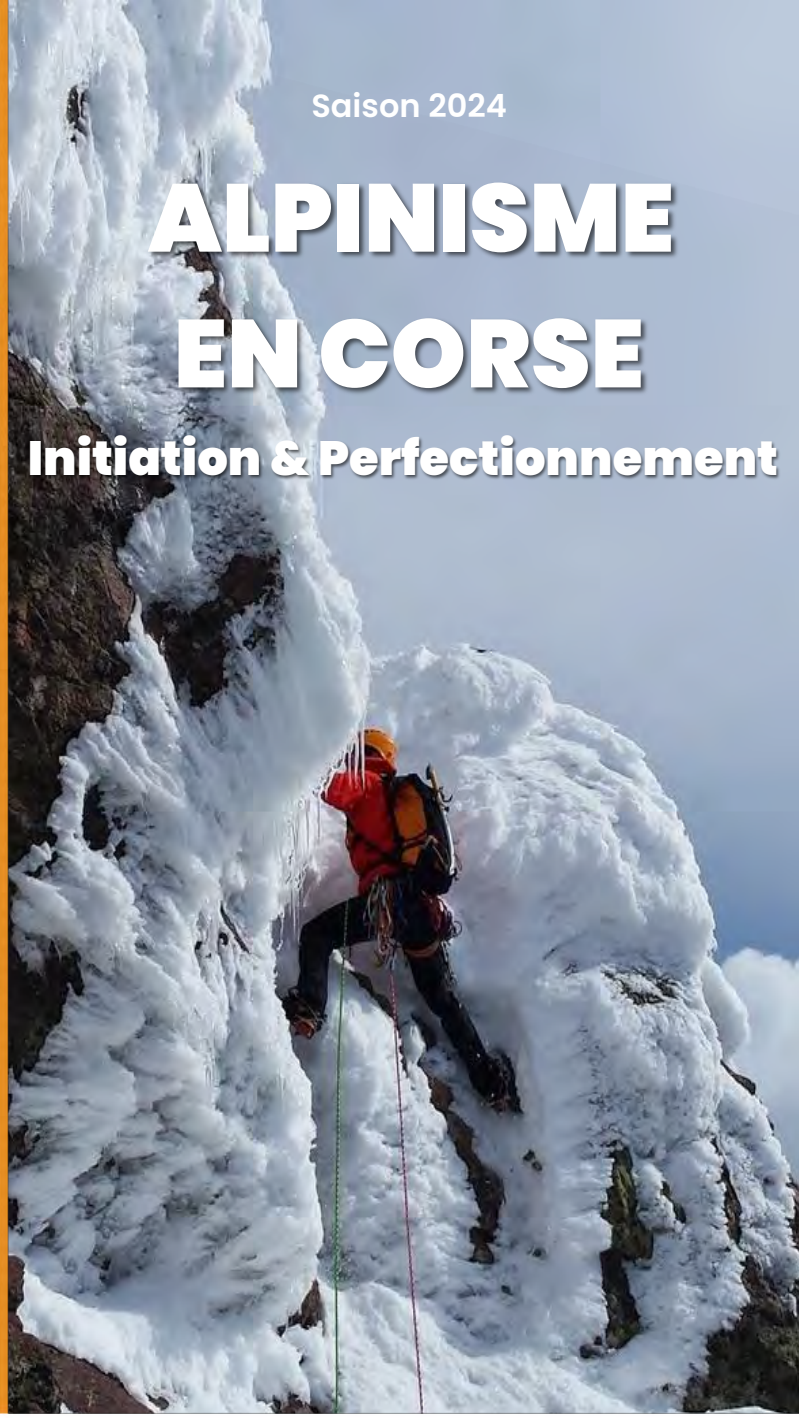
Rocher, Neige et Glace

www.altre-cime.com

Niveau

2 jours ou 4 jours

S'initier et progresser en alpinisme



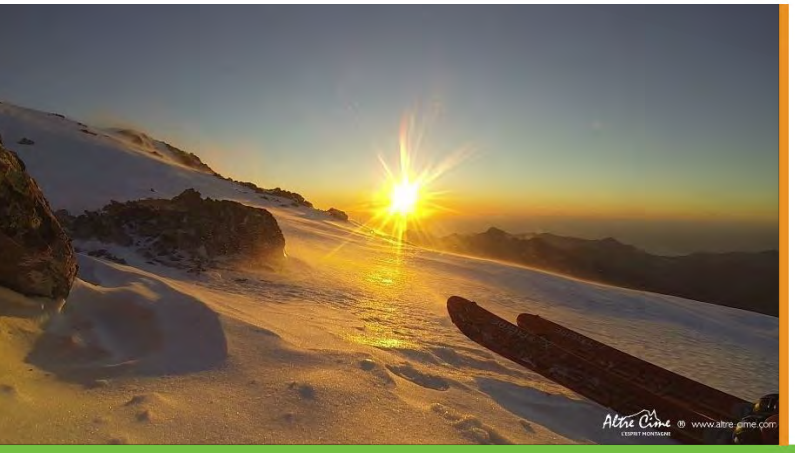
Saison 2024

ALPINISME EN CORSE

Initiation & Perfectionnement

Pratiquez l'alpinisme en sécurité

Vers de nouveaux horizons !



Partez en toute sérénité avec Altre Cime

Tous nos stages d'alpinisme sont encadrés par un guide de haute montagne

ATOUT FRANCE

HABILITATION TOURISME
IM 02B 150001

Suivez-nous !

FICHE TECHNIQUE

STAGE D'ALPINISME EN CORSE

Des stages d'alpinisme en rocher, neige et glace, de l'initiation au perfectionnement pour vous amener à l'autonomie en toute sécurité, encadré par un guide de haute montagne

NIVEAU	DUREE	TARIF	GROUPE
Technique	2 jours par stage	A partir de 280€ / personne	De 1 à 4 ou 6 participants

Le but de ces stages est de vous rendre autonome en montagne.

C'est aussi une bonne préparation pour l'ascension du sommet ou la course de vos rêves en Corse ou dans d'autres massifs : Alpes, Pyrénées, Himalaya, Cordillère des Andes…

Tout au long de ces stages vous découvrirez les différentes techniques d'alpinisme et vous apprendrez à évoluer en sécurité sur tous types de terrain en montagne : couloir de neige, goulotte, cascade de glace, arête…
De nombreuses connaissances sont indispensable au bon déroulement d'une course : nœuds, encordement, cramponnage, rappel, faire un bon relais, assurer son premier ou son second, poser des protections, anticiper les dangers, reconnaitre les bonnes conditions, prendre les bonnes décisions…

Notre volonté est de vous faire découvrir au fur et à mesure de ces journées les techniques de l'Alpinisme. A l'issue du stage de perfectionnement, vous pourrez ainsi pratiquer par vous-même (ou avec un guide) dans de bonnes conditions, avec un programme adapté et en immersion dans le milieu montagnard durant toute la durée des stages.

www.altre-cime.com
Tél : +33 (0)4 20 20 04 38
Liccetu 20228 LURI – CORSICA – FRANCE
contact@altre-cime.com
Mobile : +33 (0)6 18 49 07 75

Déroulement des stages

MODULE 1 : INITIATION

J1 **Accueil à 8h, lieu à vous préciser. Fondamentaux rocher/neige***

Techniques de progression en sécurité, encordement, relais, assurage, cramponnage, progression avec le piolet

J2 **Fondamentaux neige/glace***

Techniques de progression en sécurité, encordement, relais en neige/glace, assurage, cramponnage, progression avec le piolet

* Selon conditions du moment

MODULE 2 : PERFECTIONNEMENT

J3 et **J4**

Course en montagne, cascade de glace, à définir en fonction de l'évolution des conditions de neige ou de glace

Informations générales

Niveau Technique

Ces stages s'adressent aux personnes en excellente condition physique, pratiquant régulièrement la montagne. Pour le module 2, il est nécessaire de maitriser les techniques de base d'escalade sur rocher et de progression en neige et glace.

Encadrement

Par un Guide de Haute Montagne diplômé d'Etat connaissant parfaitement la montagne corse.

Dates 2024 : samedi - dimanche

DATES	MODULE 1 INITIATION	MODULE 2 PERFECTIONNEMENT	MODULE 1 + 2	LIEUX*
Janvier	du 20 au 21	du 27 au 28	du 20 au 23	Ascu ou Niolu
Février	du 17 au 18	du 24 au 25	du 17 au 20	Ascu ou Niolu
Mars	du 9 au 10	du 17 au 18	du 9 au 12	Ascu ou Niolu
Avril	à préciser	à préciser		

* sous réserve des conditions en montagne à la date du stage, possibilité de changer de lieu

Nombre de participants

De 1 à 6 participants par guide pour l'initiation
De 1 à 4 participants par guide pour le perfectionnement
Pour un départ privatif, nous consulter.

Tarifs

Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants
Prix par personne :

Module 1 ou 2 (2 jours)

1 participant	990,00 €
2 participants	560,00 €
3 participants	370,00 €
4/6 participants	280,00 €

Module 1 + 2 (4 jours)

1 participant	1 980,00 €
2 participants	1120,00 €
3 participants	740,00 €
4 participants	560,00 €

Ce qui est compris dans le prix

- L'encadrement par un Guide de haute montagne
- Le matériel collectif : cordes, broches à glace, friends, dégaines, sangle, coinceurs, mousquetons. Prêt possible du matériel individuel (voir plus bas)

Ce qui n'est pas compris dans le prix

L'hébergement, les repas et pique-nique, les vivres de course pour la journée sont à votre charge

Détails

Lieux de rendez-vous

A vous préciser, lieu du stage à définir en fonction des conditions du moment

Hébergements

Chambre d'hôte, gîte ou refuge

Portage et composition du sac à dos

Sac léger d'alpinisme pour la journée 30 litres, vêtements chauds, veste et sur pantalon en Goretex®, sous-gants, gants chauds adaptés à la pratique, bonnet, protection de cou, crème protectrice, matériel collectif.

Matériel à votre charge

Le triptyque de sécurité obligatoire en neige DVA + Pelle + Sonde.
1 piolet technique d'alpinisme pour l'initiation, 2 piolets techniques glace pour le perfectionnement, 1 paire de crampons pour la glace, 1 paire de chaussures chaudes d'alpinisme cramponnables, 1 baudrier, casque, sac à dos d'alpinisme 30 à 40 l, bâtons de marche avec rondelles larges.
Prêt ou location du matériel possible, nous contacter

Altre Cime
L'ESPRIT MONTAGNE

Equipement à emporter

- Sac à dos 30 litres adapté au portage des piolets et crampons
- **Si nous dormons en refuge ou gîte** : Sac de couchage en duvet, t° confort -10° minimum, Sac à viande ou drap de soie
- Vêtement chaud de type polaire ou duvet
- Pull technique léger
- Gilet ou veste chaude
- Veste et pantalon de type Goretex®
- Paires de chaussettes montantes chaudes
- 1 paire de gants fins en polaire
- 1 paire de gants chauds et imperméables + 1 paire de moufles
- Pantalon d'apinisme avec guêtres
- 1 bonnet + 1 tour de cou chaud
- 1 paire de lunettes de soleil adaptées (verres filtrants cat. 4) avec coques latérales
- Petite pharmacie comprenant pansements et sparadraps « seconde peau », bande d'élastoplaste de 6 cm de largeur , médicaments de confort
- Papier toilette
- Sacs étanches pour vos affaires
- Chaussures d'alpinisme cramponables
- Chaussures pour le soir
- Crampons pour la glace adaptés à vos chaussures
- Piolet d'alpinisme classique (initiation)
- 2 piolets techniques pour la glace (perfectionement)
- DVA (avec pilres neuves)+Pelle+Sonde
- Bâtons avec rondelle large
- 1 ou 2 sacs étanches pour vos affaires
- Crème protectrice indice fort
- Stick pour les lèvres
- Couteau, couverts, bol et assiette si nuit en refuge
- Lampe frontale avec piles neuves
- Gourde, Thermos

Nota : Altre Cime et votre guide sont dotés d'une assurance responsabilité professionnelle. Vous devez posséder une assurance responsabilité civile individuelle. Nous vous conseillons de souscrire une assurance d'annulation et rapatriement.
Le guide se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite ou dont l'aptitude physique serait incompatible avec le déroulement du stage sans que cela donne droit à un quelconque dédommagement.