

# ALPINISME, saison 2025-2026



## CYCLE « INITIATION »

*(découverte de l'alpinisme)*



IMMEUBLE LE PLEIN SOLEIL  
6 AVENUE RENÉ FROGER  
05100 BRIANÇON

**Contactez nous** : 04.92.20.16.52 /// [caf.briancon@wanadoo.fr](mailto:caf.briancon@wanadoo.fr)

*L'esprit Club Alpin*

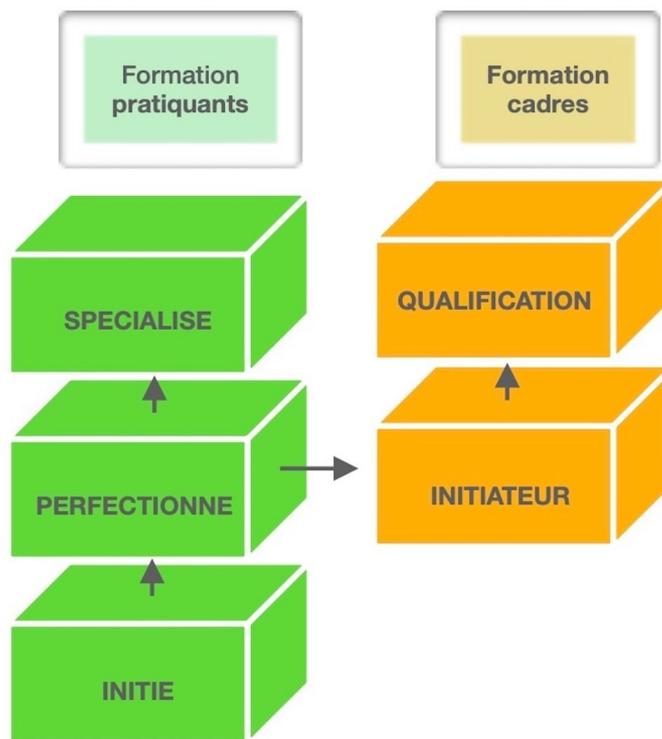
### Encadrement

**Thibault DE GOURNAY**  
Guide de haute montagne  
[thibault.degournay@gmail.com](mailto:thibault.degournay@gmail.com)  
06.65.39.56.06

**Romain VULLIET**  
Guide de haute montagne & moniteur d'escalade  
[vulliet\\_romain@hotmail.com](mailto:vulliet_romain@hotmail.com)  
06.95.68.26.09

& les cadres bénévoles du club

# ✓ OBJECTIFS DU CYCLE



Le cycle « **Formation de base** » d'alpinisme, s'inscrit dans les grands objectifs historiques des Clubs Alpains Français, basés sur le canevas de formation de la Fédération Française des Clubs Alpains de Montagnes (FFCAM) et visant **l'accès à l'autonomie** dans les activités de moyennes et hautes montagne.

Ces cursus sont déclarés sur le site de la FFCAM pour **validation par un guide de haute montagne**, qui vous permettra de vous situer sur les compétences déjà acquises et celles restant à travailler.

Concrètement, à l'issue de ces 5 week-ends de formation vous aurez normalement validé les compétences suivantes (pré-requis indispensables pour passer en niveau perfectionné)

2 sur 4 90%

### Initié en Alpinisme

**1**  
NIVEAU - EXPERIENCES

**1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE**

- Évoluer avec un dénivelé à un rythme de 300m/heure - 800 m minimum avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme.
- Compter dans un niveau 1/2h en second.

**1.2 - EXPERIENCES - LISTE DE COURSES**

- Disposer d'une liste de 5 courses en alpinisme rocher et neige/glace (PD minimum) en second.

**2.1 - TECHNIQUES DE CORDES EN MILIEU MONTAGNE**

Mes connaissances validées :

- Identifier les différents types de cordes et leurs utilisations : simple, à double, jumelée.
- Connaitre les principaux types de matériels utilisés pour la progression en alpinisme : métalliques et textiles, fixes et amovibles.
- Connaitre le principe et les éléments d'un relais : couplage, mouqueton maître.

Mes compétences validées :

- réglage et organiser son baudrier : longe, descendeur, mouquetons, autobloquant, anneau.
- Lever et délever une corde.
- Réaliser rapidement des anneaux de bouc.
- Se sécuriser au relais et se relier avec une longe ou avec la corde.
- Se déplacer le long d'une corde fixe (autobloquant ou longe).
- Maîtriser la réalisation de nœuds usuels (dent plein pont, huit, pêcheur double, cabestan, autobloquants).
- Maîtriser son encordement en bout et en milieu de corde.
- Maîtriser la descente en rappel : préparation et descente avec autobloquant.

**2.2 - PROGRESSION SUR GLACIER**

Mes connaissances validées :

- Connaitre les règles et les techniques de progression sur glacier à 2 ou à 3 sur pentes faibles.

Mes compétences validées :

- Progresser de manière sûre avec crampons et piolet sur la glace.
- Poser un point d'ancrage et s'y asseoir (botche à glace ou corps mort).
- Enrayer la chute d'un membre de la corde (glissade ou crevasse).
- Franchir une crevasse en assurant mutuellement.
- Réaliser un corps mort sous tension et transférer la charge sur l'ancrage.
- Maîtriser le réglage et la fixation de ses crampons.
- Maîtriser la progression corde tendue : gestion de la tension, du changement de direction, du rythme.

**2.3 - PROGRESSION EN NEIGE ET GLACE**

Mes connaissances validées :

- Connaitre le principe de progression en neige et/ou en glace sur des pentes moyennes à fortes (corde tendue, par longurum) et les actions à réaliser en tant que second dans chacune de ces situations.
- Connaitre les différents types de protections en neige et en glace (points d'assurance, relais).
- Choisir le piolet adapté à la course envisagée (taille, type).

Mes compétences validées :

- Progresser de manière sûre et équilibrée sur différents types de neiges, avec et sans crampons.
- Utiliser différentes techniques de cramponnage selon la pente (piets à plat, mixte, pointes avant).
- Utiliser différentes préhensions du piolet selon les terrains.
- Enrayer sa propre chute avec et sans piolet.
- Poser un point d'ancrage et s'y asseoir (botche à glace ou corps mort).
- Maîtriser la progression corde tendue en second en montée comme en descente (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).

**2**  
TECHNIQUES ET SECURITE DANS LA PRATIQUE

**2.4 - PROGRESSION EN ROCHER**

Mes connaissances validées :

- Connaitre le principe de progression avec assurance en mouvement et par longurum, et les actions à réaliser en tant que second (manipulation des protections naturelles et amovibles et des relais).

Mes compétences validées :

- Compter sans précipitation et en maîtrisant les gestes de base : placement des pieds, placement du bassin, test des prises.
- Établir une communication claire verbale (vaché, libre, départ, ...) ou non verbale à toutes les étapes de la progression.
- Maîtriser l'assurage d'un premier de cordée depuis le sol ou un relais avec un système d'assurage adapté.
- Maîtriser la récupération du matériel du relais et des points d'assurage (coinceurs, freinds, anneaux, ...).
- Maîtriser la progression avec assurance en mouvement, en second de cordée (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).

**3**  
PREVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

**3.1 - MON MATERIEL - MON EQUIPEMENT** - MISE EN PLACE EN 2023

**3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN ALPINISME - ACTIVITE OUVRIERE** - MISE EN PLACE EN 2023

**3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE - MILIEU MONTAGNE** - MISE EN PLACE EN 2023

**3.3.1 - CONNAITRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE**

- Connaitre le milieu de ma pratique (milieu montagne).
- Optimiser ses capacités physiques et les adapter au milieu montagne.
- Adapter son équipement au milieu et à la météo (prévisions et évolution sur le terrain).

**3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE** - MISE EN PLACE EN 2023

- Se situer sur une carte et transmettre sa position.
- Identifier les dangers/risques objectifs dans le cadre d'une pratique encadrée.

**3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE - MILIEU ENNEIGE** - MISE EN PLACE EN 2023

Ces compétences peuvent être acquises dans les stages : Initiation Neige et avalanche - N°1 1 -

**3.4.1 - CONNAITRE LE MILIEU ENNEIGE, LES AVALANCHES, LE MILIEU BLANC**

- Connaitre le principe du manteau neigeux et les mécanismes des avalanches.
- Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, glissade, ...

**3.4.2 - PREVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU ENNEIGE**

- Comprendre le BEERA et le lien entre le risque BEERA et le terrain (carte des pentes).
- Progresser en sécurité dans un milieu enneigé et comprendre les consignes du leader.

**3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGE**

- Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel.
- Réaliser le test de localisation/dégagement d'une victime d'avalanche.
- Intervenir à une situation d'avalanche en suivant les consignes du leader.

**4**  
ENVIRONNEMENT FEDERAL ET DES CLUBS

**4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITES DANS LES CLUBS**

Mise en place en 2023

Vous vous demandez à quoi ces validations servent ? Premièrement à témoigner d'un niveau de pratique et d'expérience au sein de votre club d'appartenance ou d'un autre club (via [votre espace licencié](#) où tout est consigné en version numérique) et à engager les plus motivés d'entre vous à doucement se diriger [vers des formations diplômantes](#) (initiateur escalade, initiateur alpinisme, ...) si un jour l'expérience de l'encadrement au sein d'un club FFCAM vous tente !



*Vers l'autonomie en alpinisme, livret dans sa version numérique*

Vous trouverez plus d'informations sur ces validations de compétences et sur les formations diplômantes ici :

### **LES FORMATIONS FFCAM – PRESENTATION GENERALE**



- Ce cycle visent plusieurs objectifs :

- Vous donner les connaissances et les techniques essentielles pour pratiquer, au-delà de la seule randonnée, un alpinisme estival et hivernal en autonomie & sécurité ;
- Vous former à une pratique autonome et responsable de la haute montagne ;
- Permettre aux membres du club, d'apprendre ou d'approfondir leurs connaissances afin d'augmenter leur plaisir et leur sécurité en montagne, cela dans un esprit de partage, de rencontre et de convivialité !

Pour atteindre ces objectifs, cette formation se veut à la fois **pratique** (sur le terrain) et **théorique** (modules de formation au club, cf. programme prévisionnel).



## ✓ À QUI S'ADRESSE CE CYCLE ?

Cette formation s'adresse à des personnes désireuses de découvrir et de se former en alpinisme (**niveau initiation**). Ce cycle s'adresse donc à toute personne majeure, volontaire & motivée pour apprendre et découvrir les différentes facettes de l'alpinisme dans un esprit de partage et de convivialité.

*Il est cependant indispensable d'avoir une **pratique physique régulière** (randonnée, VTT, ...) et une bonne forme physique générale afin de pouvoir s'engager sur des journées d'environ 1000m de dénivelée, avec un sac parfois lourd (ex : sur un chemin de randonnée, être capable de faire 1000m de dénivelé en 2h30 avec un sac de 6-8kg).*

*Il est également important que chaque stagiaire ait déjà une **expérience en escalade (idéalement en site école et grande voie)**, peu importe le niveau, la régularité, mais avec ces connaissances de base : prise en main du matériel (baudrier, mousquetons, système d'assurage, ...), confection de nœud d'encordement, confrontation avec la verticalité, confiance dans le matériel (corde, baudrier, mousquetons, ...)*

Un doute, une question ? N'hésitez pas à contacter le responsable des inscriptions pour en discuter avec lui !

→ [thibault.degournay@gmail.com](mailto:thibault.degournay@gmail.com) // 06.65.39.56.06

### **IMPORTANT**



Afin qu'il y ait un réel apprentissage et une dynamique de groupe, il est nécessaire que les participants s'engagent à venir à **toutes les sorties**.

À noter qu'il n'y a pas de remboursement possible de la participation en cas d'absence (blessures, indisponibilités, ...)

## ✓ PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**FORMATION PRATIQUE** : Les sorties du cycle sont pré-programmées sur des week-ends et confirmées au plus tard le jeudi soir précédent le week-end ; **en cas d'annulation** (météo, conditions particulières, etc), un plan B dans un autre massif pourra être proposé ce même week-end, ou un report pourra être envisagé selon les disponibilités des encadrants et des stagiaires. En cas d'annulation définitive du week-end, les participants seront remboursés au prorata du nombre de journées de formation annulées.

Ce cycle comprend 4 sessions, pour un total de 12 journées de formation :

- **3 journées** d'escalade sur **rocher** en **terrain d'aventure** : appréhender le matériel spécifique (pitons, friends, câblés) et les bases de son utilisation sur des escalades peu ou partiellement équipées
- **2 journées** en **cascade de glace** : acquérir les bases de la gestuelle en cascade de glace et de l'utilisation du matériel spécifique (piolet traction, broches à glace, abalakov)
- **4 journées** consécutives sur **la neige et le terrain glaciaire** : acquérir de l'aisance en cramponnage, apprendre les fondamentaux pour évoluer en sécurité dans des pentes de neige et sur un glacier. On abordera également les prémices du terrain montagne et de l'assurage en mouvement.
- **1 stage final** de **3 jours** qui viendra faire la synthèse de tout ce qui a été appris les week-ends précédents. Le but étant de se lancer dans des courses proposant des **terrains variés** pour apprendre à adapter son mode de progression et trouver le bon compromis entre sécurité et efficacité.

-----  
**FORMATION THÉORIQUE** : Une formation théorique et thématique associée sera proposée, sous forme d'intervention en soirée d'une durée d'environ 1h30.

Cette formation se compose de 6 modules :

- Module préparation d'une course : méthode du 3x3, notion de cartographie et d'orientation, plan de marche, gestion de groupe, prise de décision ;
- Module Notion de météorologie : Nuages, cartes météo, situation typiques, où trouver des infos ;
- Module Techniques alpines : facteurs de chutes, cordes, encordement et nœuds usuels, progression de la cordée ;
- Module Terrain glaciaire : comprendre ce qu'est un glacier, comment on s'y déplace en sécurité ;
- Module Préparation d'une course en milieu enneigé : avalanche, lecture BRA, Détecteur de Victime d'Avalanche, pelle, sonde, les secours, le matériel.
- Module Cascade de glace, mode d'emploi : la glace, le matériel, les températures...

→ D'autres formations théoriques peuvent être organisées (neige & sécurité, secourisme, etc.), restez informés via le [groupe whatsapp infos/actus du club](#) et retrouvez les dates de ces formations sur la page des [formations théoriques du club](#)



## **IMPORTANT**

**Pour profiter pleinement de ce cycle**, une bonne forme générale est indispensable ! Sans cela, le cycle peut tourner au cauchemar. Mieux vaut différer d'un an la participation à ce genre de cycle en pratiquant plus intensément un sport d'endurance (course à pied, randonnée pédestre,...) ainsi qu'un peu d'escalade, que se dégoûter à jamais de l'alpinisme ! 

### ✓ **CONDITIONS DE PARTICIPATION, à lire attentivement**

**Les frais d'inscription** seront communiqués après validation par le Comité Directeur du Club de Briançon le **2 Septembre 2025**.

**Les participant.es s'engagent bien à participer à toutes les sorties**. Une fois le cycle commencé, **il n'y aura pas de remboursement en cas d'absence sur une ou plusieurs journées quelqu'en soit le motif**, pour les raisons évoquées précédemment.

**Dans certaines circonstances**, l'assurance de la FFCAM permet un remboursement, partiel ou en totalité, des frais de stage annulés par le participant. Le participant devra alors entreprendre personnellement les démarches auprès de l'assureur, le Club de Briançon se tenant à sa disposition pour lui fournir tous les justificatifs nécessaires à sa démarche.

**Les frais de participation ne comprennent que l'encadrement** et donc pas :

- l'achat ou la location du matériel individuel (piolets, crampons, chaussures, DVA, pelle, sonde, etc) → [LE CLUB PEUT PRÊTER DU MATÉRIEL](#), contactez Thibault de Gournay si besoin ;
- les frais d'hébergement selon les modalités suivantes :
  - **hébergement en refuge / gîte / camping : les participants prendront collectivement en charge les frais de nuitée et de demi-pension du guide**. *Vous pouvez collectivement ou individuellement prendre la décision de ne pas prendre le repas au refuge, ou le petit déjeuner, de privilégier le bivouac, etc.*
- frais de remontée mécanique en station si nécessaire (ex : téléphérique de La Grave)



## ✓ TRANSPORT

Le transport est effectué prioritairement avec [le minibus du club](#) (→ capacité de 9 places) et les frais sont partagés entre les stagiaires = 0,50 € / km (cadres bénévoles et guide non inclus). Si le minibus n'est pas disponible pour le week-end prévu, du co-voiturage sera organisé selon le même esprit.



*Minibus 9 place, injustement appelé « Le Gerboulator » ^^*

## ✓ INSCRIPTION

Les inscriptions se feront lors des 10 jours qui suivent la réunion de présentation de ce cycle le **MARDI 23 SEPTEMBRE 2025 (19h au local du club)**

**IMPORTANT +++** → **Merci de contacter rapidement Thibault DE GOURNAY (mail et / ou téléphone) si vous pensez être intéressé(e)s par ce cycle afin de faire une première estimation du nombre de personnes inscrites et satisfaire le plus grand nombre ! (organisation des groupes, gestion des ressources, logistique...) !!! n'hésitez pas à donner le plus de renseignements possibles sur vous, niveau, profil, motivation, liste de course, etc.**

## ✓ RESPONSABLES ET ENCADREMENT DES CYCLES

*Thibault DE GOURNAY, Guide de haute montagne, Ingénieur Géologue*

**[thibault.degournay@gmail.com](mailto:thibault.degournay@gmail.com)** /// 06.65.39.56.06



*Romain VULLIET, Guide de haute montagne, formateur agréé ANENA, moniteur d'escalade*

**[vulliet\\_romain@hotmail.com](mailto:vulliet_romain@hotmail.com)** /// 06.95.68.26.09



Et les **cadres bénévoles du club de Briançon**, d'ores et déjà merci à vous pour votre engagement et bonne humeur !!:)



## ✓ DATES D'ORGANISATION DES SORTIE / FORMATIONS THÉORIQUES

Les sorties du cycle sont pré-programmées sur des week-ends, et confirmées au plus tard le jeudi soir précédent le week-end ; en cas d'annulation (conditions, météo, ...), un plan B dans un autre massif pourra être proposé ce même week-end, ou un report pourra être envisagé selon les disponibilités des encadrant et des stagiaires (remboursement au prorata du nombre de journées de formations annulées si annulation définitive).

### CALENDRIER

FORMATION	DATES
Vers l'autonomie sur rocher en terrain d'aventure	Du 18 au 20 octobre 2025
Vers l'autonomie en cascade de glace	17 et 18 Janvier 2026
Vers l'autonomie en course de neige / terrain glaciaire	Du 18 au 21 Juin 2026
Stage final (terrain glaciaire, course de neige et course d'arête)	Du 3 au 5 Juillet 2026

**Les soirées théoriques (6 modules) seront consultables sur L'AGENDA DU SITE et sur la page FORMATIONS THEORIQUES**

## ✓ DESTINATIONS

Dans la mesure du possible, (écologie oblige!), nous privilégierons les courses en condition, proche de Briançon :

- **Massifs** : Cerces // Écrins // Queyras // Ou autre si les conditions, la météo ou la folie du moment le nécessite ! :)
- **Les encadrants** vous indiqueront l'heure et le lieu de rendez-vous, et les modalités de la course lors des réunions de préparation et/ou par e-mail, WhatsApp ou autre...



**Thibault DE GOURNAY**, Guide de haute montagne, responsable du cycle  
**Romain VULLIET**, Guide de haute montagne, encadrant du cycle  
**Anne LANGER & Jean-Louis FLANDIN**, Co-président(e)s du club de Briançon

*L'esprit Club Alpin*

**À TRÈS BIENTÔT !**