

Fiche d'informations des participants Initiation aux manœuvres de haute montagne

Un avant goût....



Date : 16-17 déc 2006, 6-7 et 20-21 janvier, 3-4 et 24-25 fév, 24-25 mars 2007

Endroits : Mont Washington, NH
Mont Barrière, St-Zénon

Durée : 2 jours **Niveau :** débutant

Coût : Non membres : 195\$+tx
Membres : 185\$+tx
Voir aussi notre Forfait VIP

Ratio : 6 participants / 1 formateur

Guide / Formateur: José Dionisio

Cette formation vous offrira toutes les bases nécessaires pour vous sécuriser et vous familiariser avec les manœuvres de base en montagne. « Chinook ne se limite pas seulement à offrir une simple formation, nous partagerons avec vous notre expertise et nos expériences acquises sur le terrain, au fil des ans. » JOSÉ DIONISIO, guide et formateur en hautes montagnes et escalade depuis 10 ans

Objectif

Amener le participant à être apte à organiser une sortie en milieu alpin, en toute sécurité.

Progression

Le cours d'initiation aux manœuvres de montagnes est d'une durée de deux jours pratiques. Suite à ce cours, le participant devrait être en mesure de reconnaître les dangers potentiels en montagne et savoir appliquer les différentes manœuvres apprises.

Le forfait comprend

- Le formateur
- Les cordes, les piquets à neiges, mousquetons, ancrages...
- Un brevet d'initiation aux manœuvres de montagne

FORFAIT V.I.P

Faites-vous faire la cuisine

- Savourez un repas chaud, énergétique, incluant une coupe de vin : 1 souper : 18.95\$+Tx. /pers.

Ce que vous devez prévoir

- **Assurance médico-hospitalière (obligatoire)**
- **Fiche santé complétée et signée (obligatoire)**
- Votre **hébergement** : du vendredi soir (Mont Washington seulement) et du samedi soir
- Les bottes de marche alpine (koflack, Asolo, Salomon...) ou bottes à semelle rigide (une bonne vieille paire de botte de ski alpin fera très bien l'affaire), piolet de marche, crampons de marche, casque, baudrier, 1 mousqueton à vis, un prussik court (5 mm X 1,5 m), un prussik long (5 mm X 4 m).
- Les repas non inclus.

PLAN DE COUR

Objectifs spécifiques

Le milieu : lire le terrain, identifier les risques

Direction du vent, observer la neige, où passe le sentier, sonder avec le piolet, garder une distance et se garder à vue / évaluation des zones à risque, manœuvres de sécurité.

S'initier avec le matériel technique

- Présentation du matériel
- Son fonctionnement et son utilisation

Progression sur pente de neige

- Ascension, la technique française
- pied marche, pied canard, pied 3^{ième},
- piolet canne, piolet ramasse, piolet ancre et piolet rampe.

Savoir s'arrêter

- Équilibre
- Glissade contrôlée
- « self-arrest » (4 positions) avec et sans piolet
- Technique d'auto assurage (Progression encordée)

Progression encordée

- Diviser une corde, les nœuds
- Marcher sur différents plans
- Arrêt lors d'une chute d'un membre ou plus

Assurer

- se tailler un siège
- à la taille
- champignon de neige

Techniques de cramponnages

- Marche avec piolet
- Progression sur glace
- Taille de marche,

Techniques de survie

- Encrages avec piolet (grade 2-3)
- Sortie de crevasses (intro)
- moufflage avec nœud
- remonté sur corde

Les avalanches (2 types)

Hébergement (en sus) :

Vendredi soir (sortie au Mont Washington seulement) :

L'équipe chinook logera au Hicker's Paradise le vendredi soir. Possibilité de venir nous rejoindre sur place ou sinon le samedi matin 8h00 à Pinkham Notch dans le stationnement. Nous vous **offrons de réserver votre hébergement pour 29,95\$+Tx. /pers**, incluant la literie, l'oreiller, serviettes, douche chaude, etc. Nous aurons une section pour 10 personnes à nous seul. **Contactez-nous pour réserver votre lit!**

Samedi soir:

Mont Washington : Coucher et souper à Harvard Cabin dans les leanto (petits abris en bois). pour 10\$ US

Mont Barrière : **gîte du lac Taureau, occ simple 55\$ + tx ou occ double 85\$ + tx**

Pour s'inscrire:

Choisissez votre forfait et contactez nous pour réserver:

Formation seulement **non membre** : 195\$ + taxes = 222,20\$

Formation seulement **membre** : 185\$ + taxes = 210,81\$

Forfait VIP avec repas ajouter 18,95\$ + tx = 21,59\$

Par la suite, faites nous parvenir votre chèque au nom de Chinook Aventure à :

Chinook Aventure
3-2305, boul. Laframboise
Saint-Hyacinthe, Qc. J2S 4X9

Pour toutes autres questions n'hésitez pas à communiquer avec nous aux coordonnées suivantes.

Yannick Sisle | Coordonnateur
yannick@chinookaventure.com

www.chinookaventure.com

Rive-Sud (450) 252-7244 | Montréal (514) 456-8379 | Canada/USA (888) 599-0999