

Activité

Initiation à l'alpinisme, volet 2

Ce que

Type de course

RHM (Rando haute montagne)

Quand

Date de début

Sa 21. Jun. bis So 22. Jun. 2025

Lieu de rendez-vous

Sa 21. Jun. 2025,

Etat du processus

ausgebucht

Qui

Groupe

Public

Chef de course 1

Mario Bernasconi

Chef de course 2

Cabane, Hôtel, etc.

Itinéraire / détail

Cabane de Tourtemagne en demi pension, prendre pique-nique pour 2 repas
 Cette formation comporte 3 volets. Il est important de s'inscrire pour les trois volets séparément! En cas d'indisponibilité à l'un des volets, contacter le chef de course avant de s'inscrire.

Info supplémentaire

Objectifs du volet 2 : 1. Découvrir la haute montagne (cabane, rocher, glacier) 2. Porter et utiliser l'équipement correctement 3. S'initier aux techniques de l'alpinisme : rocher et glacier
 Programme du samedi 21 juin : 06h00 Lieu de rendez-vous à définir 09h30 Café à l'Hotel Restaurant Emshorn à Oberems. Discussions autour du programme. 12h30 Pique-nique à la cabane de Tourtemagne 13h30 Techniques d'encordement et de progression rocher dans les environs de la cabane 16h00 Techniques d'auto-sauvetage 17h00 Retour à la cabane, apéro, repas
 Programme du dimanche 22 juin : 05h45 Lever 06h00 Petit déjeuner 07h00 Contrôle du matériel et départ sur le glacier de Tourtemagne 07h30 Techniques de retenu de glissade 09h30 Techniques d'encordement et de progression sur neige et glace 11h30 Pique-nique 12h00 Techniques de sauvetage et d'ancrage sur glacier 15h00 Retour à la cabane, bilan du volet 2, apéro, descente au parking
 L'ensemble de la formation est gratuite, seul les frais d'hébergement, le déplacement et les éventuelles locations sont à payer par les participants. Coût du volet 2 : Environ CHF 200.- (dédommagement aux chauffeurs, nuitée en cabane, divers)

Equipement

Bonne chaussures montantes à semelles rigides, habits chauds selon la technique "des pelures d'oignon", couvre-chef, cache-cou ou équivalent, lunettes de soleil, crème solaire, 2 paires de gants (gros et petits), casque, crampons, piolet, harnais d'escalade, vis à glace, 4-5 mousquetons à vis, anneau de cordelette pour prussik, 1 sangle de 120 cm, 1 cordelette 5mm ou 6mm de 5 mètres, un "sac à viande" pour nuitée en cabane, un peu de cash pour les boissons.

Inscription

Inscription

Telefonisch, Online von Sa 1. Feb. 2025 bis Sa 31. Mai 2025, Max. TN 15 / 13

Contact en cas d'incertitude.

Mario Bernasconi, 078 832 60 57