

## Activité

**Initiation à l'alpinisme, volet 2**

## Ce que

## Type de course

RHM (Rando haute montagne)

## Quand

## Date de début

Sa 20. Jun. bis So 21. Jun. 2026

## Lieu de rendez-vous

Sa 20. Jun. 2026,

## Qui

## Groupe

Public

## Chef de course 1

Mario Bernasconi

## Chef de course 2

## Cabane, Hôtel, etc.

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  
separément! En cas d'indisponibilité à l'un des volets, contacter le chef de course avant de  
s'inscrire.

## Itinéraire / détail

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 retenue 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 (gross 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 bis So 31. Mai 2026, Max. TN 8 / 12

Contact en cas  
d'incertitude.

Mario Bernasconi, 078 832 60 57