

Si vous êtes intéressé par ce stage merci de **contacter rapidement Vincent Lagarrigue** même si votre engagement n'est pas définitif, ceci afin de réserver le camping et les guides.

Vincent Lagarrigue (lagarriguevince@gmail.com) Tél :06 51 47 53 96

Semaine 1

Date de début : samedi 18/07/2026 au soir

Date de fin : samedi 26/07/2025 au soir

Semaine 2

Date de début : samedi 26/07/2025 au soir

Date de fin : samedi 2/08/2025 au soir

Date de fin d'inscription définitive : 30/06/2026 (versement de 100€ d'arrhes à l'Apem)

Si il y a suffisamment de personnes intéressées par une semaine de stage du 11/07 au 18/07 nous étudierons les possibilités d'ajouter une semaine : merci de vous signaler rapidement.

Description

L'ESCALADE EN GRANDE VOIES ET L'ALPINISME

L'objectif de ce stage, rassemblant des pratiquants de tous niveaux, est de pratiquer et l'escalade en falaise et de permettre une découverte l'alpinisme (grandes voies équipées, terrain d'aventure, arrêtes rocheuses, courses de neige) ou d'aller vers un perfectionnement de sa pratique conduisant à plus d'autonomie.

Il sera encadré par un ou deux guides de haute montagne ainsi que par les initiateurs alpinisme du club.

LA RANDO

Possibilité d'alterner les journées d'escalade et les randonnées accompagnées par les initiateurs montagnisme en fonction du programme.

Nombre de participants : 20 stagiaires par semaine maximum

Lieu de rendez-vous : Poitiers ou sur place

Localité du stage : Camping à Pralognan

Site de pratique : Massif de la Vanoise

Hébergement :

L'hébergement se fera en camping, en tente individuelle, une tente commune sera mise à disposition pour les repas et la cuisine afin que ceux-ci soient pris en commun.

Qui peut participer ?

- * - Toutes personnes à jour de son adhésion à l'APEM et détentrice d'une licence FFME
- * - Les mineurs mais qui devront être obligatoirement accompagnées des parents ou d'une personne référente
- * - Les APEMISTES autonomes en falaise sur des sites d'une longueur (type Beauvoir) et bien sûr ceux plus aguerris qui pratiquent déjà les grandes voies, les randonneurs.

Conditions d'accès

Condition physique : Bonne condition physique

Technique : Novices en grandes voies admis mais avec une pratique autonome et régulière de l'escalade en extérieur.

Expérience : Randonnée en montagne et pratique de l'escalade en falaise régulière

Equipement personnel à apporter :

Pour l'escalade :

Matériel d'escalade en extérieur (baudrier, chaussons, longe, mousquetons, descendeur,...)

Casque (La FFME exige le port du casque en montagne et en falaise)

Sac à dos (environ 30 litres)

Pour l'alpinisme

Chaussures d'alpinisme (possibilité de location sur place)

Piolet et Crampons (possibilité de prêt)

Sac à dos (environ 30 litres)

Autres Equipements

Corde à simple et rappel si vous avez

Vêtements adaptés à la montagne en altitude (Gants, Bonnet/bandeau, veste gore-tex, pantalon de montagne, polaire,...)

Gourde, thermos,...

Pour le camping

Tente

Duvet chaud (le camping est à 1 400m d'altitude)

Couverts (couteau, fourchette, petite et grande cuillère, assiette, verre,)

Table, chaise

Estimation du coût pour une semaine (8 nuits 7 jours) :

Il faut compter 180 € personne pour le camping et les frais de nourriture environ pour la semaine par personne.

Les frais d'encadrement (Guides de Haute montagne) sont pris en charge en partie par l'APEM, reste à charge des stagiaires environ 100€ par semaine (sur la base d'un guide pour 8 personnes).

Soit un coût d'environ 280 € pour une semaine de stage

Il faudra prévoir en plus : les frais de trajet aller/retour et sur place, les éventuelles nuitées en refuge de montagne (environ 60€ pour une demi pension, la part du guide est à partager le cas échéant) et les éventuelles remontées mécaniques

Renseignements et inscription : Vincent Lagarrigue (lagarriguevince@gmail.com)

Tél :06 51 47 53 96