

FICHE D'INSCRIPTION

- Ardennes y Cimes – 24 et 25 juin 2023 - Tournavaux et Bogny-sur-Meuse (08)

Mise à jour : 15 mai 2023

Toutes les informations utiles et présentation de l'événement sur
<http://grandest.ffme.fr/index.php/evements-loisirs-ffme-grand-est>

Une fiche par participant à retourner avant le **12/06/2023** accompagnée du règlement à
Rémi ARAGON, 7A rue des Jonquilles 68770 AMMERSCHWIHR

Nom : Prénom : Date de naissance¹ : ____ / ____ / ____

Téléphone : Mail : N° de licence :

Les ateliers sont accessibles aux licenciés et non licenciés FFME / FFCAM majeurs ou mineurs de plus de 16 ans accompagnés d'un représentant légal à chaque atelier.

CHOIX DES ATELIERS

Mettre les lettres correspondant à chacun des ateliers dans l'ordre de préférence

En annexe, vous trouverez le descriptif de l'ensemble des ateliers, référencés par des lettres de A à I pour compléter vos vœux par ordre de préférence ci-dessous* **ATTENTION COMPLÉTER OBLIGATOIREMENT TOUS LES VŒUX**

Sam. : la répartition se fera sur place

Dim. : Vœu 1 : Vœu 2 : Vœu 3 : Vœu 4 : Vœu 5 : Vœu 6 : Vœu 7 :

3 ou 4 vœux retenus sur 9 possibles le dimanche - Nous essaierons de respecter vos vœux au mieux, dans la limite des places disponibles et de l'organisation.

RÈGLEMENT

Engagements : J'ai noté que le port du casque est obligatoire à proximité des rochers et que l'utilisation du grigri est interdite. J'ai pris connaissance du matériel que je devrai apporter. Je m'engage à respecter les règles de sécurité et les consignes sanitaires qui me seront communiquées par les organisateurs avant et durant la manifestation, et déclare avoir pris connaissance des conditions de participation.

Annulation : En cas d'annulation de la part :
 - de l'organisateur, l'inscription sera intégralement remboursée
 - du participant, l'inscription ne pourra pas être remboursée.

Droit à l'image : En vous inscrivant, vous autorisez la ligue FFME Grand Est, la FFME et les partenaires de l'événement à utiliser les photos et vidéos prises dans le cadre de la manifestation. Une sélection de photos sera, également, envoyée à l'ensemble des participants.

Assurance de la manifestation : Tous les participants à l'Ardennes Y Cimes, bénéficient des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la FFME auprès de la compagnie Allianz.

Pour les non licenciés FFME ou FFCAM 2022-23 : la présente manifestation ne comprend aucune garantie d'assurance de personne. Il peut être dans leur intérêt de souscrire, auprès de l'assureur de leur choix, un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur participation à la Ardennes Y Cimes peut les exposer. **Une assurance individuelle peut être souscrite à l'inscription** pour 12 euros. Ils devront également **fournir un CERTIFICAT de non contre-indication à la pratique des sports de montagne.**

Pour les licenciés FFCAM : Fournir une copie de la licence.

MONTANT À RÉGLER

Noter les quantités dans les case(s) correspondante(s) et le montant total

	Tarif unit.	Qté	
Inscription aux ateliers pour les licenciés FFME ou FFCAM 2022-23	20 €		
Inscription aux ateliers pour les NON licenciés	28 €		
Assurance individuelle facultative (uniquement pour les non licenciés)	12€		
Repas du samedi soir (possible rajouter accompagnant)	15€		
Nuitée au camping + repas par personne par personne avec l'emplacement et la taxe de séjour. Pensez à apporter votre matériel. Le petit-déjeuner n'est pas compris. (possible rajouter accompagnant)	20€		
TOTAL €			

PAIEMENT =

Numéro chèque :

Chèque à l'ordre du « CT 51-08 Montagne Escalade »

Noter au dos : Nom du ou des participants aux ateliers + nombre repas + nombre nuitées

Date et signature précédées de la mention « Lu et approuvé »:

#FFMEMarneArdennes - #FFMEGrandEst - #ArdennesYCimes

www.facebook.com/ffme.grand.est

Ateliers du dimanche (Env. 1h20)

ATTENTION REMPLIR OBLIGATOIREMENT TOUS LES VŒUX

Escalade Sportive (et toutes les pratiques de rochers)			
A – Escalade et assurage en-tête	B – Manœuvre de haut de voie, bases de sécurité en falaise d'une longueur	C – Technique de réchappe en escalade en tête	D – Rappel
Grimper en-tête en organisant sa sécurité Assurer un grimpeur en-tête	Redescendre en sécurité du sommet de la voie en installant une moulinette. Connaître les fondamentaux, gagner en sécurité et efficience	Gérer en sécurité la récupération du matériel dans une voie non réussie en tête Sécuriser une descente sur un relais peu fiable	Descendre en rappel (utile en grande voie, alpinisme, ski-alpinisme) et pour déséquiper en escalade sportive quand il n'y a pas de relais chaîné
Mettre en place son matériel et s'équiper Bien orienter ses dégaines et sa corde Anticiper la suite de la voie Repérer les zones à risque Suivre la progression du grimpeur et ajuster son positionnement et la tension de la corde	Communiquer efficacement avec votre second Réaliser une manip de haut de voie (relais), sur relais chaîné Découvrir les variantes en fonction de la situation, pour gérer les cas particuliers. Ranger sa corde.	Faire une moulinette contre assurée pour : Sécuriser la retraite (redescente) en escalade en tête dans une voie en minimisant le matériel laissé sur place. Sécuriser une descente sur un relais peu fiable (relais douteux, terrain d'aventure, ...)	Découvrir comment installer sa corde Positionner un assureur et un autobloquant correctement Étudier les différentes configurations Connaître le matériel nécessaire, la réalisation du montage adapté, la technique « imperdable ». Gérer une situation dégradée (perte de matériel)
Expliqué au sol puis appliqué dans une voie facile	Vu au sol puis appliqué dans une voie facile *Nécessité de savoir grimper et assurer en-tête	Vu au sol puis appliqué dans une voie facile *Nécessité de savoir grimper et assurer en-tête	Vu au sol Appliqué sur une ligne de rappel préinstallée depuis le haut de la falaise (accessible à pied)

Ateliers du dimanche (Env. 1h20)

ATTENTION REMPLIR OBLIGATOIREMENT TOUS LES VŒUX



Escalade de plusieurs longueurs		Terrain d'aventure et artificiel.	
E - Relais voie de plusieurs longueurs	F – Mouflage	G – Pose de coinces	H – Progression « artificiel » : étriers, ...
Progresser en sécurité dans une voie de plusieurs longueurs	Aider mon second bloqué sous moi ou blessé en grande voie.	Progresser en sécurité quand il manque des points d'ancrage lors de l'escalade sur un site peu ou mal équipé ou pour s'initier à l'escalade en terrain d'aventure peu difficile.	Découvrir des moyens de monter quand l'escalade ne suffit plus Tester une progression grâce au matériel plutôt qu'au geste
Faire un relais sur 2 points reliés, Sécuriser la position du leader Assurer le ou les second(s) avec un reverso ou un demi-cabestan Préparer le départ du second avec un point de renvoi, lover sa corde pour un départ en réversible.	Étudier les différentes solutions en fonction du terrain rencontré et du matériel à votre disposition. Réaliser un mouflage simple, avec un poids inerte en paroi verticale. Gérer le matériel nécessaire	Poser le bon coinces au bon endroit de manière efficiente. Faire en sorte qu'il reste en place et que le second puisse le retirer aisément. Savoir retirer une protection	S'essayer à la pose et l'utilisation des étriers, des pédales, du tire-clou, des crochets goutte d'eau, ...
Vu au sol et appliqué lors d'une « mini grande voie » facile, en réversible *Nécessité de savoir grimper et assurer en-tête	Vu puis appliqué dans une forte pente	Vu au sol puis appliqué dans des voies faciles, en moulinette (et éventuellement en-tête, selon niveau et attentes)	Vu au sol puis appliqué dans des voies

Ateliers du dimanche (Env. 3h00)

Compte pour deux atelier (à la demi-journée)

« Ardennisme »

I – Marche en terrain varié, progression corde tendue, course d'arête et cartographie (3h)

Marche en terrain varié	Progression corde tendue Course d'arête	Cartographie
Avancer rapidement en sécurité sur des terrains variés de difficulté modérée (arête, passage rocheux, pente raide, ...).	Créer des points de protection en fonction du terrain Organiser la cordée en fonction des conditions du moment et connaître les différentes configurations d'encordement .	Savoir lire et s'orienter avec une carte Connaître et retrouver sur la carte les éléments caractéristiques d'un paysage . Comprendre la représentation du relief.
Ces éléments seront vus à la suite, avec un rythme différent selon les cordées puisqu'elles ne pourront pas démarrer les passages avec corde en même temps. La partie cartographie permettra d'occuper utilement ceux qui attendent leur tour, et ceux qui auront terminé avant les autres.		