

FICHE D'INSCRIPTION

- Vosges y Cimes – 12 et 13 juin 2021-
Station du Tanet (68)

Toutes les informations utiles et présentation de l'événement sur
<http://grandest.ffme.fr/index.php/vosges-y-cimes>

- A retourner² accompagné du règlement -
à Rémi ARAGON, 7A rue des Jonquilles 68770 AMMERSCHWIHR
-² une fiche par participant -



avant le **23/05/2021** (dans la limite des places disponibles)

Nom : Prénom : Date de naissance¹ : ___/___/___
Téléphone : Mail : N° de licence FFME¹ :

¹ Les ateliers sont accessibles aux licenciés et non licenciés FFME majeurs ou mineurs de plus de 16 ans accompagnés de leur représentant légal participant aux mêmes ateliers.

CHOIX DES ATELIERS

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

Le descriptif de chacun des ateliers en annexe de cette fiche d'inscription. Utiliser les lettres A à Q pour remplir vos vœux ci-dessous*

Sam. : Vœu 1 Vœu 2 : Vœu 3 : Vœu 4 :

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

*1 vœu retenu sur 4 possibles le samedi et 3 vœux retenus sur 13 possibles le dimanche - Nous essaierons de répondre au mieux à vos vœux dans la limite des places disponibles et de l'organisation.

REGLEMENT

Engagements : J'ai noté que le port du casque est obligatoire sur les ateliers techniques 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 à la manifestation, 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. Les photos seront, également, envoyées à l'ensemble des participants.

Assurance de la manifestation : Tous les participants à la Vosges Y cimes, bénéficient dans le cadre de la présente manifestation, des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la FFME auprès de la compagnie Allianz. **Pour les non licenciés FFME, 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 Vosges Y Cimes peut les exposer. Une assurance individuelle peut être souscrite à l'inscription pour 12 euros.**

³ Les participants **NON LICENCIÉS** doivent fournir avec la fiche d'inscription, un **CERTIFICAT de non contre-indication de la pratique des sports de montagne.**

MONTANT A REGLER (1 chèque Ateliers + 1 chèque repas soir et nuitée)

Noter les quantités dans les case(s) correspondante(s) et le montant total	Tarif unit.	Qté
Inscription aux ateliers pour les licenciés FFME 2020-21 ²	29 €	
Inscription aux ateliers pour les NON licencié FFME ³	45 €	
Assurance individuelle facultative couvrant les dommages corporels auxquels ma participation à la Vosges Y Cimes peut m'exposer. (uniquement pour les non licenciés)	12€	
TOTAL €		
Repas du samedi soir (possible rajouter accompagnant)	20€	
Nuitée au camping (possible rajouter accompagnant) (par personne avec l'emplacement et la taxe de séjour). Pensez à apporter votre matériel. Le petit-déjeuner n'est pas compris.	7€	
TOTAL €		

2 Chèques séparés : ateliers et repas/nuitée

PAIEMENT =somme du ou des fiche(s) d'inscription²

Numéro chèque 1 : _____

Numéro chèque 2 : _____

Chèque à l'ordre de « Ligue Grand Est FFME »

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

#FFMEGrandEst - #VosgesYCimes

www.facebook.com/ffme.grand.est

Ateliers du samedi (2h30) – Utile pour toutes les activités de pleine de nature

A - Gestion des accidents et des situations critiques Animé par le PGM	B - Randonnée nature Encadré par un animateur du Parc Naturel	C - Randonnée découverte orientation 1 ^{er} niveau de maîtrise de la « carte ». (300 m de dénivelée)	D- Randonnée perfectionnement orientation 2 nd niveau de Maîtrise des techniques d'orientation (500 m de dénivelée)
Gérer les situations compliquées et augmenter ses chances de s'en sortir	Connaissance de la faune, flore et du milieu montagnard	Savoir lire et utiliser une carte	Maîtriser les techniques d'orientation
Apprendre à gérer les situations difficiles : intempérie, accident, arrivée nuit ou brouillard, ... Se protéger en cas d'attente secours ou d'intempérie. Communiquer efficacement Connaître les premières actions indispensables au secours sur différents types de terrains.	L'animateur du parc présentera la faune, la flore et l'ensemble de l'écosystème du massif. Conseils pour une randonnée écoresponsable.	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. Savoir relever et reporter des coordonnées GPS.	Savoir mesurer un angle sur la carte puis sur le terrain (azimut). Savoir utiliser la stratégie de contournement d'obstacle. Savoir se positionner avec l'utilisation conjointe altimètre, boussole, carte : triangulation. Connaître la technique d'orientation sans visibilité

Ateliers du dimanche (1h30) - Escalade Sportive (et toutes les pratiques de rochers)

E - Base de la sécurité et astuces en falaise Atelier de nœuds, lovage de corde, et trucs et astuces du grimpeur de couenne	F - Relais de haut de voie (Voie 1 longueur)	G - Technique de réchap en escalade en tête	H - Rappel
Connaître les fondamentaux, gagner en sécurité et efficience	Redescendre en sécurité du sommet de la voie en installant une moulinette, et en déséquipant la voie.	Sécuriser la retraite (redescente) ou 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 ou maillon rapide.
Apprendre les nœuds essentiels Optimiser l'organisation de son baudrier Gérer un oubli ou une perte d'un outil. Présentation de différents types de matériel : Plier sa corde (lover) sans se fatiguer. Autres astuces et réponses aux questions	Communiquer efficacement avec votre second Connaître les variantes en fonction du matériel à disposition Réaliser une manip de haut de voie (relais), sur relais chaîné ou avec 2 broches	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 aventure, ..)	Positionner un assureur et un autobloquant correctement Etudier les différentes configurations Connaître le matériel nécessaire, la réalisation du montage adapté, la technique « imperdable ». Gérer une situation dégradée (perte de matériel)

Ateliers du dimanche (1h30) - Escalade grande voie (et alpinisme rocheux)

I - Relais voie de plusieurs longueurs	J - Techniques de remontée sur corde	K - Aide au second – mouflage et technique de secours	L - Terrain d'aventure, pose de coinces
<p>Gérer en sécurité dans une voie de plusieurs longueurs</p>	<p>Progresser vers le haut si le second est bloqué en progression ou pour sortir d'une crevasse</p> <p>Aider le leader en difficulté ou blessé.</p> <p>Remonter suite à un problème dans un rappel</p>	<p>Aider mon second bloqué sous moi ou blessé en grande voie.</p>	<p>Progresser en sécurité quand il manque des points d'assurance lors de l'escalade sur un site peu ou mal équipé ou lors d'un engagement trop important par rapport à son niveau.</p> <p>Pour s'initier à l'escalade en terrain d'aventure peu difficile.</p>
<p>Faire un relais sur 2 points non reliés, triangulé ou non</p> <p>Sécuriser la position du leader</p> <p>Assurer le ou les second(s) avec un reverso ou un demi-cabestan</p> <p>Préparer le départ du second avec un point de renvoi, lover sa corde pour un départ en réversible ou pas.</p> <p>Utiliser un nœud de bouline et le cabestan sur anneau de corde.</p>	<p>Remonter sur corde simple et double.</p> <p>Réaliser des autobloquants efficaces et réaliser des pédales en sangle ou avec la corde.</p> <p>Connaitre le matériel utile</p> <p>Savoir s'en sortir avec un minimum de matériel</p> <p>Connaitre les différents autobloquants et leurs avantages, les différentes pédales.</p>	<p>Etudier les différentes solutions en fonction du terrain rencontré et du matériel à votre disposition.</p> <p>Réaliser un mouflage simple, avec un poids inerte en paroi verticale.</p> <p>Gérer le matériel nécessaire</p>	<p>Poser le bon coinces au bon endroit de manière efficace.</p> <p>Faire en sorte qu'il reste en place et que le second puisse le retirer aisément.</p> <p>Savoir retirer une protection</p>

Ateliers du dimanche (1h30) – Alpinisme (et ski-alpinisme)

M Assurage en mouvement dans les pentes de neige	N Assurage en mouvement sur rocher (Course d'arête, course mixte)	O Techniques de mouflage sortie de crevasse et progression sur glacier
<p>Evoluer en sécurité en pente de neige en courses mixtes, courses de glacier, sorties randonnées hors pentes douces</p>	<p>Avancer rapidement en sécu sur rocher dans les terrains de difficulté modérée (arête, passage rocheux, ...).</p>	<p>Secourir en crevasse d'un membre de la cordée</p> <p>Aider son second bloqué ou blessé</p>
<p>Réaliser un encordement avec anneaux de buste</p> <p>Progresser en sécurité sur des zones non protégées</p> <p>Créer des points de protection avec le matériel et le terrain existants</p> <p>Les manips de cordes</p> <p>Organiser la cordée en fonction des conditions du moment</p>	<p>Réaliser un encordement avec anneaux de buste</p> <p>Progresser en sécurité sur des zones non protégées</p> <p>Créer des points de protection avec le matériel et le terrain existants</p> <p>Les manips de cordes</p> <p>Organiser la cordée en fonction des conditions du moment</p>	<p>Réaliser un mouflage simple, et double avec un poids inerte suspendu dans le vide.</p> <p>Préparer le matériel nécessaire à la réalisation de la technique, la mise en place des différentes solutions en fonction du terrain rencontré et du matériel à votre disposition.</p>

Ateliers du dimanche (1h30) – Utile à l'ensemble des activités de montagne

P - Utilisation d'un Détecteur de Victime sous Avalanche (DVA)	Q - Technique de cartographie avancée, Préparation de course et se repérer sans aucune visibilité
<p>Permet de retrouver et être retrouvé sous une avalanche (ski hors-piste, ski alpinisme, alpinisme et randonnée raquettes)</p>	<p>Savoir préparer une course et anticiper les difficultés et savoir se repérer en cas de non visibilité (nuit ou brouillard)</p>
<p>Utiliser un DVA en mode émission et réception, optimiser la gestion du temps, capital pour augmenter les chances de survie des victimes.</p> <p>Utiliser les techniques de recherche les plus efficaces</p>	<p>Anticiper sur la carte les difficultés rencontrées sur le terrain</p> <p>Calcul des distances, dénivelés et temps de parcours</p> <p>Progresser et retrouver son chemin quand il n'y a aucune visibilité par diverses techniques</p>