

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**- Aud'Y Cimes – 25 et 26 juin 2022 -**  
**Audun-le-Tiche (57)**

Mise à jour : 25 mai 2022

**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 **12/06/2022** accompagnée du règlement à  
**Rémi ARAGON, 7A rue des Jonquilles 68770 AMMERSCHWIHR**

**CHOIX DES ATELIERS**

Les ateliers sont accessibles aux licenciés et non licenciés FFME majeurs ou mineurs de plus de 16 ans. Ces derniers devront être obligatoirement accompagnés de leur représentant légal à chaque atelier.

En annexe, vous trouverez le descriptif de l'ensemble des ateliers, référencés par des lettres de A à Q pour compléter vos vœux par ordre de préférence. (ex: Vœu 1... E... Vœu 2... A...)

**ATTENTION : COMPLETER OBLIGATOIREMENT TOUS LES VŒUX**

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Téléphone : ..... Mail : ..... N° de licence FFME:.....

**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 sur 4 sera retenu le samedi et 3 vœux sur 13 le dimanche - Nous essaierons de les respecter au mieux dans la limite des places disponibles et de l'organisation.

**RÈGLEMENT**

**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, 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 Aud'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** : 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 Aud'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**.

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

Noter les quantités dans les cases correspondantes et le montant total

	Tarif unit.	Qté
Inscription aux ateliers <b>pour les licenciés FFME 2021-22</b>	29 €	
Inscription aux ateliers <b>pour les NON licenciés FFME</b>	45 €	
<b>Assurance individuelle facultative</b> couvrant les dommages corporels auxquels ma participation à la Aud'Y Cimes peut m'exposer. ( <b>uniquement pour les non licenciés</b> )	12€	
	<b>TOTAL 1</b>	
Repas du samedi soir (possible rajouter accompagnant)	20€	
Possibilité de camper sur place avec un accès à des toilettes et une douche.	0€	
<b>2 Chèques séparés : ateliers et repas/nuitée</b>	<b>TOTAL 2</b>	

Numéro chèque 1 : \_\_\_\_\_

(ateliers)

Numéro chèque 2 : \_\_\_\_\_

(Repas samedi soir et nuitée)

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

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

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

**ATTENTION REMPLIR OBLIGATOIREMENT TOUS LES VŒUX**

A - Gestion des accidents et des situations critiques	B - Randonnée thématique sur le bassin minier	C - Randonnée découverte orientation 1 <sup>er</sup> niveau de maîtrise de la « carte ». (3 à 5 km)	D- Randonnée perfectionnement orientation 2 <sup>nd</sup> niveau de maîtrise des techniques d'orientation (8 à 12 km)
Gérer les situations compliquées et augmenter ses chances de s'en sortir	Découverte de l'environnement local.	Savoir lire et utiliser une carte	Maîtriser les techniques d'orientation
<p>Apprendre à gérer les situations difficiles : intempérie, accident, arrivée nuit ou brouillard, ...</p> <p>Se protéger en cas d'attente secours ou d'intempérie.</p> <p>Communiquer efficacement</p> <p>Connaître les premières actions indispensables au secours sur différents types de terrains.</p>	Découvrir un lieu de randonnée agréable.	<p>Savoir lire et s'orienter avec une carte</p> <p>Connaître et retrouver sur la carte les éléments caractéristiques d'un paysage.</p> <p>Comprendre la représentation du relief.</p> <p>Savoir relever et reporter des coordonnées GPS.</p>	<p>Savoir mesurer un angle sur la carte puis sur le terrain (azimut).</p> <p>Savoir utiliser la stratégie de contournement d'obstacle.</p> <p>Savoir se positionner avec l'utilisation conjointe altimètre, boussole, carte : triangulation.</p> <p>Connaître la technique d'orientation sans visibilité</p>

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

E - Relais de haut de voie, bases de la sécurité et autonomie en falaise (Voie 1 longueur)	F - Technique de réchap en escalade en tête	G - Rappel
<p>Redescendre en sécurité du sommet de la voie en installant une moulinette.</p> <p>Connaître les fondamentaux, gagner en sécurité et efficience</p>	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.
<p>Communiquer efficacement avec votre second</p> <p>Connaître les variantes en fonction du matériel à disposition</p> <p>Réaliser une manip de haut de voie (relais), sur relais chaîné ou avec 2 broches</p> <p>Gérer un oubli ou une perte d'un outil.</p> <p>Plier sa corde (lover) sans se fatiguer.</p>	<p>Faire une moulinette contre assurée pour :</p> <p>Sécuriser la retraite (redescente) en escalade en tête dans une voie en minimisant le matériel laissé sur place.</p> <p>Sécuriser une descente sur un relais peu fiable (relais douteux, terrain aventure, ..)</p>	<p>Positionner un assureur et un autobloquant correctement</p> <p>Étudier les différentes configurations</p> <p>Connaître le matériel nécessaire, la réalisation du montage adapté, la technique « imperdable ».</p> <p>Gérer une situation dégradée (perte de matériel)</p>

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

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

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

L – Manips de corde et assurage en mouvement sur terrain varié (Course d'arête, course mixte)	M - Techniques de mouflage sortie de crevasse et progression sur glacier	N - Utilisation d'un Détecteur de Victime sous Avalanche (DVA)
<b>Avancer rapidement en sécu</b> sur des terrains variés de difficulté modérée (arrête, passage rocheux, pente raide,...).	<b>Sortir un membre de la cordée d'une crevasse</b>  <b>Aider son second bloqué ou blessé</b>	<b>Permet de retrouver et être retrouvé sous une avalanche</b> (ski hors-piste, ski alpinisme, alpinisme et randonnée raquettes)
Réaliser un encordement avec <b>anneaux de buste</b> ,  <b>Savoir faire les nœuds utilisés en alpinisme</b> ( cabestan, demi-cabestan, papillon, ..).  Créer des <b>points de protection</b> avec le matériel et le terrain existants  <b>Organiser la cordée</b> en fonction des conditions du moment et <b>connaître les différents configurations d'encordement.</b>	<b>Réaliser un mouflage</b> simple, et double avec un poids inerte suspendu dans le vide.  <b>Préparer le matériel nécessaire à la réalisation de la technique</b> , la mise en place des différentes solutions en fonction du terrain rencontré et du matériel à votre disposition.	<b>Utiliser un DVA</b> en mode émission et réception, optimiser la gestion du temps, capital pour augmenter les chances de survie des victimes.  <b>Utiliser les techniques de recherche les plus efficaces</b>