

**- Vosges y Cimes – 21 et 22 Septembre -
Station du Tanet (68)**

Mise à jour : 19 avril 2024

les informations et pré-inscription en ligne sur : <http://grandest.ffme.fr/index.php/evements-loisirs-ffme-grand-est> - **(dans la limite des places disponibles)**

Inscription définitive : Le paiement de la pré-inscription ne vaut pas inscription définitive. Un courriel de la Ligue Grand Est FFME (@grandest.ffme.fr) vous sera envoyé pour confirmer votre inscription en fonction des places disponibles.

Engagements : Le port du casque est obligatoire sur les ateliers techniques. Vous devez prendre connaissance du matériel et vous engager à **respecter les règles de sécurité et les consignes sanitaires qui vous seront communiquées** par les organisateurs avant et durant la manifestation.

Annulation : En cas d'annulation de la part :
 - de l'organisateur, l'inscription sera **intégralement remboursée** (ex : événement annulé, votre non inscription définitive, ...)
 - 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.**

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

A - Gestion des accidents et des situations critiques animé par le PGHM	B - Randonnée nature animé par un animateur du Parc Naturel	C - Randonnée formation aux techniques d'orientation <i>Des groupes de niveaux seront faits sur place</i> <i>(300 à 500 m de dénivelée)</i>	
<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>Connaitre les premières actions indispensables au secours sur différents types de terrains.</p>	<p>L'animateur du parc présentera la faune, la flore et l'ensemble de l'écosystème du massif.</p> <p>Conseils pour une randonnée écoresponsable.</p>	<p align="center">Niveau 1 :</p> <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 align="center">Niveau 2 :</p> <p>Savoir se positionner avec l'utilisation conjointe altimètre, boussole, carte : triangulation.</p> <p>Connaître la technique d'orientation sans visibilité</p> <p>Savoir utiliser la stratégie de contournement d'obstacle pour suivre un cap.</p>

#FFMEGrandEst - #VosgesYCimes
www.facebook.com/ffme.grand.est
www.instagram.com/ligueeffme

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

D - Relais de haut de voie (Voie 1 longueur)	E - Technique de réchap en escalade en tête	F - Rappel
<p>Réaliser une manip de haut de voie (relais), sur relais chaîné ou avec 2 broches</p> <p>Redescendre en sécurité du sommet de la voie en installant une moulinette, et en déséquipant la voie.</p> <p>Communiquer efficacement avec votre second</p> <p>Connaître les variantes en fonction du matériel à disposition</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>Etudier 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 rocheuse

G- Relais voie de plusieurs longueurs	H - Techniques de remontée sur corde	I - Aide au second – mouflage et technique de secours	J - Terrain d'aventure, pose de coinces
<p>Gérer en sécurité dans une voie de plusieurs longueurs</p> <p>Faire un relais sur 2 points non reliés, triangulé ou non</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>Remonter sur corde simple ou double suite à un problème dans un rappel, pour sortir d'une crevasse, ...</p> <p>Réaliser des autobloquants efficaces et réaliser des pédales en sangle ou avec la corde.</p> <p>Connaître le matériel utile</p> <p>Savoir s'en sortir avec un minimum de matériel</p>	<p>Aider mon second bloqué sous moi ou blessé en grande voie.</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>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>Faire en sorte qu'il reste en place et que le second puisse le retirer aisément.</p> <p>Savoir retirer une protection</p>

#FFMEGrandEst - #VosgesYCimes

www.facebook.com/ffme.grand.est

www.instagram.com/ligueeffme

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

K Assurage dans des pentes ou des zones dangereuses sans point d'encrage	L Assurage en mouvement sur rocher (Course d'arête, course mixte)	M Techniques de mouflage sortie de crevasse et progression sur glacier
<p>Progresser en sécurité sur des zones non protégées (zone dangereuses, pentes importantes, ...)</p> <p>Réaliser un encordement avec anneaux de buste</p> <p>Créer des points de protection avec le matériel et le terrain existants</p> <p>Faire une main courante</p> <p>Organiser la cordée en fonction des conditions du moment</p>	<p>Avancer rapidement en sécu sur rocher dans les terrains de difficulté modérée (arrête, passage rocheux, ...).</p> <p>Réaliser un encordement avec anneaux de buste</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>Secourir en crevasse d'un membre de la cordée</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

N - Utilisation d'un Détecteur de Victime sous Avalanche (DVA)	O - 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>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>Savoir préparer une course</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>

#FFMEGrandEst - #VosgesYCimes

www.facebook.com/ffme.grand.est

www.instagram.com/ligueeffme