

## FICHE de DEMANDE d'INSCRIPTION

À renvoyer par email à : [francois.gantzer@yahoo.fr](mailto:francois.gantzer@yahoo.fr) ; [souleymane.daniel@yahoo.fr](mailto:souleymane.daniel@yahoo.fr)

### IDENTITÉ DU CANDIDAT

NOM : ..... Prénom : .....

Né le : ..... à : .....

Profession :

Adresse email :

Téléphone portable :

Adresse :

Code postal : ..... Ville :

### ***Pour les demandes d'inscription de couple :***

NOM et prénom de la 2<sup>nd</sup>e personne : .....

### **PERSONNES A PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT :**

#### **Première :**

Nom/ Prénom/ Degré de parenté :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

#### **Seconde :**

Nom / Prénom / Degré de parenté :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

**RENSEIGNEMENTS CAF :** N° de licence FFCAM 2021-2022 (12 chiffres) :

### **DOSSIER D'INSCRIPTION : pièces à prévoir pour un dossier complet**

- Fiche d'inscription, datée et signée et auto-évaluation
- Liste des courses de ski-alpinisme des 2 dernières saisons (page 4/4)
- Photo (pour trombinoscope, fichier image si possible)
- Photocopie **Attestation d'Assurance** si non assuré avec la licence FFCAM
- Règlement Frais club (chèque à l'ordre du Club Alpin de Lyon-Villeurbanne : 60€)

**NB :** Être à jour s'agissant du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique des sports de montagne comme le prévoit la délivrance ou le renouvellement de la licence FFCAM.

**VÉHICULE PERSONNEL :**

Vous disposez d'un véhicule personnel que vous pourriez utiliser pour covoiter les sorties du cycle (conditions : 0,60 € par km + frais de péage) :

Oui  Non

Si oui, nombre de places :

Avec pneus hiver :  Oui  Non Avec chaînes :  Oui  Non

**NIVEAU TECHNIQUE SKI :**

Sur piste :  Moyen  Bon  Très bon

Hors-piste :  Moyen  Bon  Très bon

**CONDITION PHYSIQUE :**

Moyenne  Bonne  Excellente

**INSCRIPTIONS EVENTUELLES A D'AUTRES CYCLES :**

Avez-vous fait une demande d'inscription pour d'autre(s) cycle(s) ? : Oui :  Non :

Si oui, lesquels :

- et avec quel niveau de priorité pour ce cycle Perfectionnement objet de la présente demande : (1 = priorité la plus forte, etc.) :

1 :  2 :  3 :

**CONNAISSANCE DU PARCOURS DE FORMATION FEDERAL (initié, perfectionné, ...)**

Oui  Non

**SOUHAIT QUE MES COMPETENCES SOIENT EVALUEES DURANT LE CYCLE**

Oui  Non  Ne sait pas

**AUTRES ACTIVITES PRATIQUEES AU CLUB CAF Lyon-Villeurbanne :**

.....  
.....

Je soussigné (Nom, Prénom) atteste avoir été informé des risques objectifs encourus lors de la pratique du ski de randonnée, des efforts physiques qui me seront demandés et m'engage à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrement dans un but de prévention des accidents de toute nature.

J'autorise les encadrants à diffuser mes données personnelles (nom, prénom, adresse, téléphone et email) aux membres du groupe afin de permettre une communication rapide entre participants durant le cycle.

J'ai bien noté que la présentation du « Pass sanitaire » pourra être demandée par les encadrants pour participer aux sorties et activités du cycle (mesure susceptible d'être modifiée avec l'évolution des règles).

Fait à :                    le :                    Signature

## CAF L-V – Cycle Perfectionnement et techniques alpines 2023-2024

**Auto-évaluation de : NOM :** ..... **PRENOM :** .....

*Encadrant et co-encadrant : François GANTZER ; Souleymane DANIEL*

<b>Motivation</b>	
<i>Vous avez des réserves (-) ; Vous adhérez (+)</i>	
<b>Finalité</b> : volonté de développer l'expérience, la technique, l'observation, l'analyse pour acquérir de l'autonomie et progresser en sécurité	
<b>Contrat moral</b> : s'engager à participer de façon régulière aux sorties du cycle programmées et être disponible aux dates fixées dans le calendrier du cycle	
<b>Préparation des sorties</b> : se rendre disponible pour préparer les courses en petits groupes avant la sortie	
<b>Participation</b> : s'impliquer personnellement dans la préparation des sorties et dans la réalisation des courses sur le terrain	
<b>Équipement de sécurité</b> : posséder son équipement individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde).	
<b>Équipement cartographie</b> : posséder ses instruments de cartographie (obligatoire : boussole, porte-carte ; facultatif : altimètre, GPS) ; avoir la carte au 1 / 25 000 pour la sortie prévue	
<b>Prérequis</b>	
<i>Je suis un peu juste (-) ; Je suis au niveau (X) ; Je suis au-delà du niveau (+ +)</i>	
<b>Expérience</b> : avoir suivi dans sa totalité un cycle Initiation ski randonnée ou avoir une expérience et un niveau équivalents (au minimum une dizaine de sorties de ski de randonnée)	
<b>Endurance</b> : soutenir un rythme minimum de 300 m/h sur 4 h et un dénivelé de 1200 m ; savoir s'hydrater et s'alimenter selon la durée et l'effort à fournir ; adapter son rythme en tenant compte du groupe et des consignes	
<b>Préparation physique</b> : pratiquer régulièrement un sport d'endurance (running, trail, vélo, VTT, ski de fond, natation, ...)	
<b>Cartographie-orientation</b> : savoir ce qu'est une échelle et la choisir en fonction du projet ; connaître les points cardinaux, savoir orienter la carte sur le terrain ; distinguer les différents reliefs sur une carte et les visualiser sur le terrain	
<b>Descente à ski</b> : pratiquer le ski toutes neiges tous terrains ; suivre une trace avec précision ; maîtriser la conversion aval ; maîtriser les techniques de dérapage	
<b>Montée à ski</b> : enchaîner les conversions amont sans s'arrêter sur un terrain facile (pente < 30°) ; suivre la trace dans toutes les conditions	
<b>Utilisation du DVA</b> : savoir-faire un contrôle de DVA dans un groupe ; localiser une victime (DVA, sondage) en moins de 5 mn dans un périmètre de recherche de 30 m x 30 m	
<b>Nivologie</b> : observer et décrire les états de surface du manteau neigeux ; prendre l'information d'estimation des risques d'avalanche adaptée à la sortie envisagée	
<b>Techniques alpines</b> : descendre à ski en utilisant une main courante ; s'encorder (à deux, à trois), progresser en crampons sur neige dure skis sur le dos	
<b>Objectifs d'acquisitions de compétences</b>	
<i>A acquérir (1) ; En cours d'acquisition (2) ; Acquis (3)</i>	
<b>Endurance</b> : soutenir un rythme minimum de 350 m/h sur 4 h et un dénivelé de 1400 m	
<b>Cartographie-orientation</b> : maîtriser la lecture de carte et la correspondance carte – terrain ; estimer la raideur de la pente, sur la carte, sur le terrain ; connaître les méthodes d'orientation par mauvaise visibilité	
<b>Descente à ski</b> : avoir une stratégie de descente efficace et sûre (maîtriser sa vitesse et sa trajectoire en toutes neiges tous terrains, éviter les chutes, anticiper les obstacles) ; identifier des points d'arrêt sûrs	
<b>Montée à ski</b> : adopter un rythme efficace et régulier en limitant le nombre et la durée des pauses ; gérer son énergie en fonction de la course (montée, descente, enchaînements)	
<b>Utilisation du DVA</b> : réussir une recherche multi-victimes en temps limité ; gérer une situation simple d'ensevelissement (localisation, sondage, dégagement) ; passer un message d'alerte avalanche	
<b>Nivologie</b> : connaître les situations avalancheuses typiques ; identifier à partir du BRA les éléments à observer sur le terrain ; identifier les zones à risque sur le terrain	
<b>Techniques alpines et glaciaires</b> : être rapide et sûr dans les manœuvres (passage skis-crampons et vice-versa, encordement) ; être initié aux techniques de sécurité sur glacier ; être capable de progresser encordé sur glacier	

<b>Facteurs humains</b> : être conscient de leur importance et sensibilisé à la communication dans le groupe ; savoir appréhender et communiquer son état (technique, physique, psychique) ; être capable de comprendre les raisons d'un renoncement ou d'une adaptation du projet	
<b>Analyse et décision</b> : utiliser la méthode 3x3 d'aide à la décision ; développer ses capacités d'observation, d'analyse, de décision et de mise en œuvre (choix de sortie, choix d'itinéraire, plan horaire, adaptation aux conditions réelles, trace, ...)	

**Courses d'alpinisme réalisées ces 3 dernières années :**

