



Vous participerez à la formation d'introduction aux manœuvres alpines avec nous prochainement. Voici le contenu plus détaillé de la formation. Nous vous transmettons aussi une liste d'équipements à apporter avec vous.

Notez que cette formation est offerte avec un ratio de 3 à 6 participants par guide. La raison est que nous désirons offrir un service plus personnalisé selon vos compétences et vos besoins.

Cette activité s'adresse à tout randonneur, skieur et grimpeur désirant approfondir les techniques de base de progression en montagne, marche en cordée, marche sur glacier et sortie de crevasse. Pour le matériel, tout l'équipement de groupe est fournis et nous pouvons vous louer à prix très abordable : bottes, crampons, casques, harnais, piolet... 5\$ par jour par item et casque gratuit avec tout autre item. Si vous avez besoin de matériel veuillez m'en informer.

Le pré-requis physique et mental pour cette formation est d'être capable de faire deux journées de randonnée hivernale avec coucher sous la tente ou en refuge.

Le coût est de 225\$ par personnes taxes incluses, ceci inclut la formation et l'équipement de groupe, mais n'inclus pas le coucher, la nourriture et le transport. La formation se donne sur deux journées et demi avec coucher en refuge ou sous la tente selon la disponibilité du refuge. Le coût est de 10\$ US par personne en tente et de 15\$ US dans le refuge par personnes. **Notez que nous s'aurons uniquement la disponibilité du refuge en arrivant à Pinkham Notch, on ne peut pas réserver d'avance. Vous devez donc prévoir tout le matériel pour coucher en tente.**

Comme la formation se déroulera au Mont Washington, nous pouvons vous suggérer et vous aider à faire du covoiturage. Habituellement, nous préférons aller coucher sur place le soir avant la formation afin réserver le refuge pour le lendemain. Nous vous proposons donc de vous rencontrer la soirée avant le début de la formation vers 19h00 à Pinkham Notch au sous-sol de la bâtisse d'accueil. Suite à la rencontre, nous vous proposons d'aller coucher directement au refuge. Un arrangement peut être pris afin de débiter la formation le samedi matin, cependant cela diminuera la durée de votre formation.

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettrons de passer formation plus agréable.

- Notez qu'il y a une marche d'approche d'environ 1h30 à 2h00 pour se rendre au refuge.
- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez plusieurs couches de vêtements, ceci vous permettra d'être plus flexible selon la température.
- Prévoyez un breuvage chaud pour le midi.
- Prévoyez un vêtement isolant supplémentaire et des hot-pads, puisque nous ne serons pas toujours en action.

Bonne formation  
L'équipe de ChamoX

## **Plan et horaire de la formation**

### **Jour 1 soirée**

- Accueil, signature du formulaire médical et d'acceptation des risques
- Marche d'approche pour se rendre au refuge

### **Jour 2 avant-midi**

- Révision des notions de bases et des nœuds
- Technique de marche
- Arrêt d'urgence (self arrest)
- Pose de protection de neige
- Confection de relais

### **Jour 2 après-midi**

- Pose de protection de glace
- Confection de lunule
- Manœuvre de descente en rappel
- Manœuvre de sortie de crevasse

### **Jour 2 soirée**

- Souper et repos dans le refuge ou tente de groupe pour passer la soirée.
- Révision des notions de théorie et pratique de nœuds au besoin.
- Possibilité de randonnée, glissade, jeux de société...

### **Jour 3 avant-midi**

- Révision sur les notions du jour 1
- Marche en cordée
- Technique de progression

### **Jour 3 après-midi**

- Ascension d'une voie (selon les conditions météo et d'avalanche)
- Manœuvre de sortie de crevasse
- Retour au stationnement et fin de la formation

*Notez, que l'horaire peut changer à tout moment selon la température et l'environnement.*

Voici la liste des nœuds que nous utiliserons durant la formation : Huit, sangle, double pêcheur, papillon, prussik, mule et demi-cabestan. Vous pouvez trouver de l'information sur ces nœuds sur les sites internet suivants : [site de la FQME](#) et [site de la FFME](#).

## Liste d'équipements

**Notez que cette liste d'équipement est générale et doit être adapté aux conditions météorologiques de la fin de semaine.**

### Matériel d'escalade:

- Bottes d'alpinisme ou d'escalade de glace cramponnable (préférence isolée ou double)
- Crampons de marche ou d'escalade
- Piolet de marche
- Harnais
- Casque
- Système d'assurage et mousqueton à vis
- 4 mousquetons à vis
- Longe (corde à simple d'environ 3m)
- 2 cordelettes de 7mm de diamètre (un anneau de 60cm et un anneau de 3m)

*Avant d'acheter du matériel contactez-nous, nous avons une gamme complète de matériel de location.*

### Autre :

- Sac de couchage (Refuge : -10C et -, Tente : -20 et -)
- Matelas de sol
- Sac à dos pour transporter votre matériel (60L et +)
- Vêtements d'hiver (multicouche)
- Vêtements isolants (doudoune ou polar supplémentaire)
- Tuque, cache cou ou cagoule mince
- Gants et mitaines
- Frontale
- Lunette de soleil et/ou lunette de ski

### Suggestions :

- Pantalon imperméable puisqu'on glissera beaucoup dans la neige
- Gants minces pour confectionner des nœuds et travailler avec les mousquetons
- Hot Pad
- Mouflon entre la tente ou le refuge

- Thermos ou enveloppe pour gourde

**Matériel de groupe (fournis par les clients):**

- Tente
- Réchaud et combustible
- Chaudron

**Nourriture :**

- Gourde (un litre suffira, il y a de l'eau potable disponible au refuge)
- Prévoyez deux repas froid pour les midis
- Deux déjeuners et un souper chaud.
- Collations (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Bol, tasse, ustensiles

**Matériel fournis par ChamoX**

- Trousse de premiers soins
- Moyen de communication
- Bâche
- Pelle
- Corde d'escalade
- Protection de rocher, glace et neige

**Assurances :**

- Nous vous suggérons de prendre des assurances médicaux-hospitalières pour l'escalade. Habituellement vous n'êtes pas couvert pour les activités à haut risque comme l'escalade.
- Nous vous suggérons de vérifier et de prendre une assurance pour la période de la formation ou annuellement si vous pensez continuer de pratiquer cette activités.
- Liste des compagnies : Cooperators, Travel-Underwriter, Croix-Bleu (attention limitations au degré de difficulté et d'engagement)