



Vous participerez à la formation de manœuvres alpines avancées 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 2 ou 3 participants par guide. La raison est que nous désirons offrir un service plus personnalisé selon vos compétences et vos besoins. Ce ratio permet aussi réduire la durée de la formation à 2 journées et demie au lieu de 3 journées, ce qui vous évite de devoir prendre une journée de congé.

Cette activité s'adresse à tout 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 trois journées de randonnée hivernale avec coucher sous la tente.

Le coût est de 340\$ par personnes taxes incluses, ceci inclut la formation et l'équipement de groupe, mais n'inclus pas le coucher, ni la nourriture. 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 Pickham 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. Nous vous proposons donc de vous rencontrer le matin de la première journée de formation vers 19h00 à Pickham Notch au sous-sol de la bâtisse d'accueil. Suite à la rencontre, nous partirons coucher au refuge situé près d'Huntington Ravine.

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 du cours d'introduction
- Pose de protection de glace et de rocher
- Confection de lunule
- Manœuvre de descente en rappel

Jour 2 avant-midi

- Marche en cordée et technique de progression.
- Escalade de glace et mixte
- Ascension d'une voie (selon les conditions météo et d'avalanche)

Jour 2 soirée

- Descente en rappel multi-longueur
- Souper et repos dans le refuge ou tente (tard en soirée).

Jour 3 avant-midi

- Progression en cordée volante et short roping

Jour 3 après-midi

- Ascension d'une voie (selon les conditions météo et d'avalanche)
- Révision manœuvre de sortie de crevasse et auto-sauvetage
- 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.

Matériel d'escalade :

- Bottes d'alpinisme ou d'escalade de glace
- Crampons de marche
- Piolet de marche et/ou piolet technique
- Harnais
- Casque
- Système d'assurage et mousqueton à vis
- 6 mousquetons à vis
- Longe (corde à simple d'environ 3m)
- Cordelettes à relais de 7mm de diamètre par 6m de long
- Cordelettes à prussik de 7mm de diamètre par 1.8m de long
- 4 dégaines longues (60 ou 120 cm)
- Couteau

Matériel facultatif :

- Protections : Coinceurs, vis à glace, ancrages à neige
- Corde d'escalade
- Piolet d'escalade de glace
- Crochet à lunule, maillons et cordelette (7mm de diamètre)
- Pelle

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

Autre :

- Sac de couchage (Refuge : -10C et -, Tente : -18 et -)
- Matelas de sol
- Sac à dos pour transporter votre matériel (60L et +)
- Vêtements d'hiver (multicouche)
- Vêtements isolants (doudoune)
- Tuque, cache cou ou cagoule mince
- Gants et mitaines
- Frontale
- Lunette de soleil et/ou lunette de ski

Suggestions :

- Pantalon imperméable puisqu'on glissera 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 trois repas froids pour les midis
- Deux déjeuners et deux soupers chauds.
- Collations (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Bol, tasse, ustensiles

Matériel fournis par ChamoX

- Trousse de premiers soins
- Moyen de communication
- Bâche
- Pelle
- Protections : Coinceurs, vis à glace, ancrages à neige
- Corde d'escalade

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)