

## STAGE DE RANDONNEE EN MONTAGNE

### INITIATION AU TREK EN ITINERANCE ET EN AUTONOMIE

#### MASSIF DES FIZ (Haute Savoie)



<b>NIVEAU GENERAL:</b>	<i>Découverte - Initiation</i>	<i>Progression</i>	<i>Perfectionnement</i>
<b>NIVEAU TECHNIQUE:</b>	<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>
<b>NIVEAU PHYSIQUE:</b>	★	★★	★★★
<b>DATES:</b>	<i>du 13 août 2021</i>	<i>au 15 août 2021</i>	<i>3 jours</i>
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS:</b>	<i>6 participants (maximum)</i>		
<b>PARTICIPATION FINANCIERE:</b>	<i>50 euros / participant</i>		

#### OBJECTIFS DU STAGE :

L'objectif de ce stage est de réaliser une boucle sur 3 jours (départ/arrivée commun) en itinérance et en autonomie. Nous verrons ensemble comment bien gérer un trek en montagne sur plusieurs jours et comment gérer son autonomie et son bivouac.

Ce stage s'adresse à des personnes qui souhaitent découvrir l'itinérance et l'autonomie. Nous en profiterons pour aborder la cartographie et l'orientation en montagne, la météo, la préparation et l'organisation d'un trek ainsi que la progression en montagne.

Nous progresserons dans le cadre grandiose du massif des FIZ, réputé pour ses immenses falaises de calcaires et son désert de lapiaz (désert de Platé).

## DEROULEMENT DU STAGE :

• **Jour 1** : rendez-vous au parking de Praz Coutant (altitude 1270 m), contrôle du matériel et du (poids du) sac à dos, montée jusqu'au lac d'Anterne (altitude 2100 m) en passant par le col d'Anterne  
Durée : 6.5 heures – Distance : 11kms – D+ : 1000m

• **Jour 2** : Lac d'Anterne – Les Laouchets (2135 m) en passant par les cascades des gorges de Sales  
Durée : 6 heures – Distance : 12kms – D+ : 900m

• **Jours 3** : Retour au parking de Praz Coutant en passant par le col de la Portette (2402 m) et la Tête du Colonney (2692m)

Durée : 5 heures – Distance : 11kms – D+ : 850m

**IMPORTANT** : le déroulement du stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

## DETAIL DU NIVEAU REQUIS :

**Niveau général** : Vous avez déjà pratiqué des randonnées à la journée et souhaitez réaliser une randonnée itinérante.

**Intensité physique** : une bonne forme physique est obligatoire car les journées seront longues et le D+ important (en moyenne 900m par jour). Le poids des sacs viendra intensifier l'effort et la fatigue.

La durée du stage (3 jours) doit également être prise en compte dans l'évaluation de votre niveau physique.

**Niveau technique requis** : une première expérience en randonnée est obligatoire.

Avertissement : lors de ce trek, nous passerons nos nuits sous la tente. L'encadrant fera ses meilleurs efforts pour vous proposer des emplacements de bivouac propices, cependant en fonction des aléas ces derniers pourront varier. Il est rappelé que les conditions de confort resteront sommaires et spartiates.

**IMPORTANT** : Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, etc.). Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Ne vous surestimez pas !

## RENDEZ-VOUS : le 13 août 2021 à 8h30 au parking du Praz Coutant (Plateau d'Assy)

- ▶ **Le transport**: à la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)
- ▶ **Le prix comprend** : l'encadrement
- ▶ **Le prix ne comprend pas** : les boissons, les vivres de courses, les transports et l'équipement individuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Ce stage est réservé aux licenciés FFME** à jour de leur licence au moment de l'inscription (licence découverte possible).

Le stage sera encadré par :

- Benoit Malot ☎ 06 85 59 72 19 / ✉ [stages@le8assure.club](mailto:stages@le8assure.club)

# GRILLE D'EVALUATION DES NIVEAUX REQUIS

## Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant « Objectif : Découverte-initiation »

Un stage pour découvrir ou re-découvrir la randonnée en itinérance en montagne. Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà participé à un stage découverte.

## Niveau 2 – Initié - "Objectif : Progression"

Pour progresser vers des randonnées sur des terrains plus « techniques » Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum.

## Niveau 3 – Confirmé - "Objectif : Perfectionnement"

Vous souhaitez progresser vers l'autonomie pour aborder des randonnées sans balisage où le terrain peut exiger l'aide des mains. Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée.

### ★ Intensité physique - En forme

Un stage \* nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

### ★ ★ Intensité physique - En bonne forme

Un stage \*\* nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

### ★ ★ ★ Intensité physique - En grande forme

Un stage \*\*\* nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

**POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE, NE VOUS SURESTIMEZ PAS !**

# CHECKLIST

## MATERIEL DE TREKKING :

- Sac à dos de 40/50 litres
- Chaussures de randonnée (tige basse ou haute selon votre préférence)
- Bâtons de randonnée (fortement conseillés)
- Chaussettes de randonnée
- Pantalon de randonnée déperlant
- Short
- Tee shirts anti-transpiration
- Sweat manche longue
- Doudoune légère (pour le matin) et chaude (pour le soir)
- Poncho ou cape de pluie
- Casquette et/ou buff
- Lunettes de soleil
- Tongs légères (idéales pour reposer ses pieds après une journée de randonnée)
- Boussole
- Sifflet de secours
- Un bout de cordelette (pour faire sécher des vêtements, rafistoler quelque chose...)
- Téléphone portable chargé + batterie portative
- Papiers d'identité
- Espèces et chèques

## MATERIEL DE BIVOUAC :

- Tente légère de bivouac (type MSR Hubba Hubba)
- Matelas léger et suffisamment épais (type Thermarest)
- Duvet (température confort à adapter en fonction de la destination et de la saison)
- Lampe frontale (vérifiez les piles avant de partir)
- Nourriture Et Eau en quantité suffisante pour s'hydrater, faire la cuisine et l'hygiène
- Réchaud (vérifier la cartouche) + briquet
- Popotte avec à l'intérieur : couverts, verre, condiments
- Sac poubelle ou petit sac plastique type Ziploc
- Toilette + pharmacie personnelle light
- Crème solaire avec un indice de protection suffisant pour la montagne
- Papier toilette
- Serviette séchage rapide
- Couverture de survie