**Initiateur alpinisme FFCAM**

**LISTE DE COURSES ET ENCADREMENTS**

Nom : Prénom : Club : Date : Signature :

Rappel : 15 courses montagne « neige glace rocher » minimum PD dont 5 AD, en tête ou en réversible

*Recommandations :*

* *cascades de glace « grande voie » mini 4 longueurs : 3 cascades maxi*
* *escalades terrain d’aventure mini 4 longueurs (au moins P2) : 3 voies maxi*
* *goulottes de Casserousse : 2 voies maxi*
* *au moins 8 courses avec des crampons*
* *au moins 5 courses avec un terrain glaciaire*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Date** jour/mois/année | **Massif, sommet, altitude** | **Voie, itinéraire**  + lien CamptoCamp | **Terrain** (Mixte, rocher…) | **Cotations,**  **hauteur de la voie**, équipement (P2 à P4) | **Style** (tête, réversible) | **Encadrement** (O/N) + compagnons de cordée |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |