**Programme type stage initiation à la Bérarde**

Ce stage d’initiation est destiné aux jeunes de 14 à 18 ans ayant un niveau 5b à vue en escalade et une bonne condition physique permettant de faire 900m de dénivelé positif pendant plusieurs jours.

L’hébergement est au centre alpin de la Bérarde, et en refuge(s).

* **Lundi** : escalade sur une école d’escalade autour de La Bérarde. Ce sera l'occasion de faire connaissance et d'évaluer le niveau de chacun, de manière à adapter le programme des jours suivants. Cette journée permettra aussi d'apprendre ensemble les techniques de grande voie (relais, pose de coinceurs, vérification du matériel, descente en rappel).

* **Mardi** : le matin nous apprendrons à évoluer encordé et à nous assurer en terrain montagne dans un chao de bloc propice à ces exercices. L’après midi nous monterons en refuge. Ce moment de marche pour monter vers l’objectif du lendemain est un superbe lieu pour échanger sur les façons d’aller en montagne, ainsi que sur l’histoire des montagnes alentour. Le refuge de Temple Ecrins pourrait être un objectif.
* **Mercredi** : avant de se lancer à l'assaut d'un plus haut sommet, il est important d'apprendre aux jeunes à bien cramponner. Cette journée sera donc dédiée à l'apprentissage des techniques de progression en neige et glace. Pour cela, nous prendrons la direction du Col des Avalanches en faisant des exercices au fil de la progression.

* **Jeudi** : sommet alpin ... (par exemple, Col de La Temple ou Pic Coolidge si les jambes suivent). Avec un départ avant l'aube, les jeunes auront la joie de gravir un beau sommet du massif des Ecrins.
* **Vendredi** : de retour dans la vallée après une semaine d'apprentissage nous terminerons par une grande voie faciles de 4-5 longueurs.