

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
08h00	Rendez-vous à Saas-Fee	08h00	Petit déjeuner	Selon conditions et décision du guide	Reveil et petit déjeuner
08h30	Contrôle du matériel	09h00- 14h00	Introduction à la médecine de haute montagne/expédition et premiers secours - Maladies en lien avec l'altitude, Redflags et solutions - Hypothermie, Redflags et solutions - Gelures, redflags et solutions - Nutrition, alimentation équilibre intake/outake et gestion du repos - Traumatologie basique (selon XABCDE, y.c gestion d'un hémorragie).	Matinée	Course d'application des notions vues lors des derniers jours et/ou ateliers mise en situation avec plusieurs postes.
09h00	Montée sur le glacier			Après-midi	Rangement du camps de base et redescente à Saas-Fee
10h00	Installation du camps de base	14h00- 18h00	Ateliers / mises en situation - alpinisme traditionnel et himalayisme - Construction d'un ancrage provisoire puis définitif - Remontée sur corde (auto-sauvetage) - Mouflages (simple, double, autrichien) - Descente en rappel	16h30	Clôture du camps à Saas-Fee
12h00-15h00	Ateliers techniques et exercices - Présentation et utilisation du matériel technique (mousquetons, piolet, crampons, vis à glace). - Techniques d'encordement et divers noeuds - Techniques de progression avec piolet et crampons (exercices) - Enrayer/arrêter une chute/glissade sur névé - Travailler avec une corde fixe				
15h00-17h00	Discussion autour des aspects logistiques d'une expédition : - Matériel/équipement et préparation - Informations clés - Compétences clés - Procédures d'acclimatation - Procédures en cas d'accident/cas maladie - Pharmacie d'expédition - Le quotidien journalier au camp de base (production d'eau potable, préparation du repas, temps de repos, stratégie pour le lendemain, communications etc). - Routage météo				
18h00	Apéro	18h00	Apéro		
19h00	Repas et échanges autour thématique de l'expédition	19h00	Repas et échanges autour thématique de l'expédition		

* les heures et le programme peuvent changer en fonction de la météo et des conditions en montagne