

CORDÉE DE MEUFS





L'ALPINISME AU FÉMININ

En montagne, beaucoup de femmes ont encore tendance à se placer naturellement en second de cordée, parfois par habitude, parfois par manque d'espace pour expérimenter pleinement la prise de décision et le leadership. Cordée de Meufs souhaite offrir un cadre dans lequel elles peuvent assumer ces rôles, prendre la tête, faire des choix et construire leur autonomie en toute sécurité.

REPRÉSENTATIVITÉ DANS LE MILIEU DE L'ENCADREMENT

2%

femmes guides de haute
montagne en France

19%

d'encadrantes "alpinisme" FFCAM
(et activités assimilées : cascade de glace,
escalade, ski de montagne)

Un manque de représentativité des femmes dans les plus hautes sphères de l'encadrement des sports de montagne et, de fait, un manque de modèles.

LE TERRITOIRE PYRÉNÉEN

Le territoire pyrénéen connaît de nombreuses initiatives de groupes féminins initiés par la FFCAM, accompagnant un nombre limité de femmes sur une période de 2 ans.

Inspirée par cette belle dynamique et par l'essor de nos grandes soeurs alpines (Lead The Climb et Girls to the top, entre autre), Cordée de Meuf souhaite proposer un espace de progression pour former des meneuses de cordée dans les Pyrénées.

LES MISSIONS DE CORDÉE DE MEUFS

1. A travers différents stages et journées de formation, permettre aux participantes de renforcer leurs compétences techniques et leur confiance, afin de prendre pleinement leur place dans la pratique de l'alpinisme en tant que meneuses de cordée.
2. Mettre en avant les professionnelles de la montagne en leur donnant la priorité sur l'encadrement des stages.
3. Offrir aux pratiquantes un espace pour se retrouver, rencontrer des partenaires de cordée et s'inspirer les unes des autres.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITÉS ESTIVALES

- Escalade sportive
- Grande voie
- Courses d'arrête
- Terrain d'aventure
- Dry tooling

ACTIVITÉS HIVERNALES

- Ski freeride
- Ski couloir
- Ski de randonnée
- Raid à ski
- Alpi hivernale
- Cascade de glace

LE BUREAU CORDÉE DE MEUFS



Anaïs Couture-Roger
Présidente

J'ai grandi face aux Pyrénées mais je n'ai jamais envisagé la montagne comme la promesse d'un avenir. Pourtant, l'appel de l'aventure m'a poussé à aller voir plus haut. Plus tard, c'est au sein de Lead The Climb que j'ai réellement pu apprendre la montagne et prendre la mesure de mes capacités.



Marie-Amélie Lapierre
Vice-Présidente

J'ai toujours touché à tout : escalade, ski, alpinisme, ... poussée par mon frère et pour canaliser mon énergie. Je constate que beaucoup de femmes n'ont pas eu un environnement aussi ouverts et ont besoin d'un espace pour apprendre et prendre confiance en montagne.



Damien Lapierre
Trésorier

Fruit du Groupe Espoir Alpinisme d'Occitanie, je partage aujourd'hui tout ce que j'ai appris en tant qu'encadrant FFCAM. Professionnellement, aussi, j'ai décidé de vivre cette passion : je gère un espace naturel protégé la semaine et je suis accompagnateur moyenne montagne les week-ends.



Aude Lapierre
Secrétaire

J'ai chaussé des skis, passé des piquets, et vécu au rythme des compétitions dès mon plus jeune âge. Aujourd'hui, j'enchaîne les montée intenses et les transitions techniques en ski alpi avec toujours cette même flamme pour la glisse et un amour profond des montagnes qui m'entourent.

POURQUOI “CORDÉE DE MEUF” ?

1. **La symbolique de la cordée** - le **lien sacrée** qui unit les alpinistes entre elleux, synonyme d'entraide et d'engagement mutuel.
2. **Les “meufs”** - un terme familier, spontané, qui **parle de lien et de proximité**. Il désigne ici des femmes qui partagent une envie commune de montagne.
3. **Pourquoi choisir ce nom ?** Parce qu'il **rend visible ce qui existe déjà** : des femmes engagées en montagne. Si la pratique se démocratise, les espaces où elles peuvent se reconnaître et progresser ensemble restent précieux. Cordée de Meufs affirme simplement l'existence d'un collectif où chacune peut se reconnaître, appartenir et s'engager en confiance.

**CORDÉE DE
MEUFS**

UN CLUB FFCAM

La FFCAM promeut une culture montagne qui nous inspire : celle de la transmission, de l'engagement et de l'autonomie.

1. Pour nous, c'est pouvoir construire des stages et des projets dans un cadre reconnu, sécurisé et connecté au réseau montagne.
2. Pour vous, c'est accéder à la licence FFCAM, à l'assurance fédérale, aux refuges et à l'ensemble des avantages liés au réseau.

Pour toute inscription à un stage, la licence FFCAM est obligatoire ainsi que la cotisation Cordée de meufs.

PLANNING ÉTÉ 2026

ALPINISME ROCHEUX

Encadrante : Lara Amoros

Initiation
20 et 21 juin

Ecole de trad
7 août

Perfectionnement
22 et 23 août

Intermédiaire
12 et 13 septembre

ESCALADE

Encadrante : Marianne Pujol

Escalade initiation
4 juillet

Grande voie initiation
5 juillet

Grande voie perf
29 et 30 août

Escalade intermédiaire
18, 19, 20 septembre

CORDÉE DE MEUFS

INSCRIPTIONS
[via helloasso](#)

CONTACT
[@cordeedemeufs](#)

Anaïs Couture-Roger - présidente
06 88 10 14 66