

## Fiche technique

### 23-ALP20 – Stage autonomie glacier : Objectif 4000

lundi 10 juillet 2023 au vendredi 14 juillet 2023 / 5 jours

#### ENCADRANT

Jean Marc Labatte 

#### PROGRAMME

Un programme sur 5 jours avec pour objectif final l'ascension d'un 4000!

Le stage vise à approfondir voir acquérir tout ou partie des bases techniques sur glacier et en neige et glace 2.2 et 2.3 du niveau perfectionné en alternant apprentissage et mise en pratique au cours du séjour. L'organisation repose sur une cordée de un ou deux en second avec moi et une cordée autonome expérimentée. Le stage peut être l'occasion de valider certaines compétences.

Prérequis:

- Avoir le niveau technique Pratiquant initié FFCAM :
  - Voir les groupes de compétences du thème 2 de la fiche Pratiquant initié Alpinisme FFCAM
  - Disposer d'une liste d'au moins 5 courses en alpinisme sur rocher, neige et glacier en second (PD minimum)
  - En particulier être à l'aise en crampons, connaître les manip de cordes en grandes voies
- Évoluer à un rythme de 400 m/h environ sur un dénivelé d'au moins 800 m avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme.
- Grimper dans un niveau 5c/6a en second.
- Disposer d'une très bonne condition physique :
  - Approches souvent longues
  - Marche quotidienne peuvent durer jusqu'à 8 heures sur des dénivelés supérieurs à 1000m et avec un sac lourd (6/8kg)
  - Conditions météo pouvant être éprouvantes (froid, neige, vent, intempéries...)
- Être motivé pour apprendre et pratiquer, prêt à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort
- Avoir un bon mental pour encaisser des situations en altitude pouvant-être stressantes
- Respecter les règles de sécurité et accepter parfois de devoir renoncer
- Partager nos valeurs d'amitié, de solidarité et de bienveillance, ainsi que d'une pratique responsable et respectueuse du milieu naturel, tout particulièrement des territoires de montagne.
- Entraînement et pratique autonome impératifs avant le stage.

Le programme prévu sous réserve de conditions favorables et d'un niveau suffisant du groupe est :

J1 : Grande voie au miroir d'Argentine, remise à niveau technique de corde en grandes voies

<https://www.camptocamp.org/routes/53893/fr/miroir-d-argentine-voie-directe>

<https://www.camptocamp.org/routes/55347/fr/miroir-d-argentine-remix>

## PROGRAMME

J2: Montée au refuge des Bouquetins d'Arolla, remise à niveau progression sur glacier , neige et glace

J3 : L'évêque voie normale PD

<https://www.camptocamp.org/routes/54645/fr/l-eveque-voie-normale-depuis-la-cabane-des-vignettes>

j4 : Montée au refuge de la dent blanche, poursuite de la formation

J5: Dent Blanche, voie normale AD

<https://www.camptocamp.org/routes/54153/fr/dent-blanche-arete-s-ou-wandfluegrat-voie-normale->

**Lieu** : Suisse - Valais

**Terrain** : Neige et glacier

**Niveau technique** : AD 5c/6a

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

**Expérience requise** :

pré-requis précisés ci-dessus

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 5 (4 + 1 encadrant)

**TRANSPORT** : Co-voiturage

**HEBERGEMENT** : camping + refuge

## ORGANISATION

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Départ** : Possibilité probable de co-voiturage de Paris, sinon train jusque Martigny le dimanche

**Retour** : Possibilité probable de co-voiturage, sinon train depuis Martigny

**Frais d'inscription** : 100 € Une partie des frais est une avance pour l'hébergement à déduire ensuite lors du stage..

**Frais à régler sur place** : Le total de l'hébergement est encore incertain. Sont prévues deux nuits en refuge et 3 en camping, sans doute autour de 200€ maximum au total pour l'hébergement..

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation** : à consultez sur cette [page](#).

**Assurance annulation** : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

## MATERIEL NECESSAIRE

: X : obligatoire F : facultatif

### Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	Droit classique
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe <b>simple</b> avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)
Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique	X	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	F	Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner	X	
Sac de couchage	X	
Matelas camping	X	
Réchaud + popote	X	à répartir
Assiette + bol + couverts		
<b>Vêtements</b>		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	Confortable
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

coupe-vent		
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires

**Matériel divers**

Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

**RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS**

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Etre curieux et attentif à l'environnement.

**RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME**

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).

- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et aidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.