



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

ALPINISME

CYCLE D'INITIATION A L'ALPINISME

Le cycle d'initiation à l'alpinisme est une formation sur 7 jours, répartis sur 3 week-ends en mai et juin, destinée à faire découvrir l'alpinisme.

Ce cycle vise à permettre aux alpinistes débutants de faire leurs premiers pas et puis de progresser et d'acquérir l'expérience nécessaire à la réalisation de courses classiques.

Il est destiné à des personnes :

- Sans aucune expérience ni connaissance technique en alpinisme, mais avec une première expérience en montagne (randonnée, ski de montagne, trek...);
- Disposant d'une condition physique de bon niveau : l'alpinisme nécessite une bonne endurance (dénivelés supérieurs à 1000m avec un sac lourd) et les conditions peuvent être rudes (froid, neige...);
- Motivées pour apprendre et pratiquer, prêtes à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort.

Programme du cycle 2011

CIALP 01 - 28-29 mai 2011 : Massif des Ecrins

- **Objectif** : premiers pas sur glacier, techniques et manœuvres en crampons et piolet.
- **Ateliers** : école de neige et assurance en mouvement (premières notions).
- **Sommet** : course d'initiation, pic du glacier d'Arsine.

CIALP 02 - 11-13 juin 2011 : Massif du Mont Blanc

- **Objectif** : maîtrise des techniques d'escalade en terrain mixte (neige et rocher).
- **Ateliers** : assurance en mouvement (en rocher) progression en terrain d'aventure, relais, rappel.
- **Sommet** : courses classiques autour du refuge Albert 1er (aiguille du Tour, Petite Fourche).

CIALP 03 - 25-26 juin 2011 : Massif du Grand Paradis

- **Objectif** : consolidation des techniques et mise en application sur une grande course.
- **Ateliers** : assurance en mouvement (en neige) et progression en neige avec relais.
- **Sommet** : grande course et premier 4000m, le Grand Paradis.

Contacts et Encadrement

Contacts

Mathieu RAPIN	matrapin@gmail.com	06 68 23 03 65
Ghislaine CATHENOD	ghislaine.cathenod@gmail.com	06 19 74 99 75
Xavier GOGUELAT	xaviergoguelat@orange.fr	06.85.48.60.65

Encadrement : 4 initiateurs bénévoles par sortie

- CIALP 01 : Bruno Moreil, Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin, Thierry Losser
- CIALP 02 : Ghislaine Cathenod, Jean-François Bowen, Jean-François Deshayes, Xavier Goguelat-Harasse
- CIALP 03 : Patrick Preux, Thierry Losser, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse

Participants : 8 personnes

Préparation – Transport – Frais

Préparation

Contactez les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ pour les derniers ajustements de programme.

Transport : car couchettes

Départ : pour chaque sortie, rendez-vous le vendredi à 22h00 (heure à confirmer) Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

Retour : pour chaque sortie le lundi matin (sauf CIALP02 mardi matin), dépose à 5h30 porte d'Orléans

Le car est équipé de 2 rangées de couchettes superposées. Il est prévu pour 2 personnes en largeur sur chaque couchette, la largeur de celles-ci étant limitée il est conseillé de dormir en "tête-bêche".

Il est possible de laisser un sac dans le car et d'y laisser tout ce qui n'est pas utile pour la course et un rechange pour le retour.

Un sac de couchage léger peut être agréable pour la nuit en car, mais pas indispensable car des couvertures sont fournies.

Hébergement sur place : refuge

Participation aux frais :

Frais d'inscription et de transport : **390 €** à régler auprès du secrétariat du CAF pour les trois sorties.

Sur place (par week-end) : refuge (~35 €) + petit déjeuner du samedi (~8 €) + dîner dimanche soir (~20 €) avant le retour en car.

Équipement nécessaire

Matériel technique

Sac à dos, taille environ 40l, modèle montagne adapté au port du piolet et de bâtons.

Chaussures d'alpinisme compatibles des crampons (les chaussures de randonnée sont inadaptées), guêtres.

Crampons classiques (12 pointes) avec antibott, à régler avec les chaussures

Piolet classique d'alpinisme (55 à 70 cm selon la taille, droit ou légèrement courbé)

1 ou 2 bâtons télescopiques, non obligatoires mais utiles pour les marches d'approche

Baudrier (modèle d'escalade de préférence réglable) et casque de montagne

2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples (type dégaine), 2 anneaux de sangle 120cm

1 descendeur, 1 autobloquant (machard : 1m50 de cordelette de 6 ou 7mm avec nœud de pêcheur double), 1 bloqueur mécanique en plus si possible

1 broche à glace : modèle tubulaire à visser 16 ou 18 cm

Vivres de course

Gourde ou poche à eau : 1,5l minimum, remplissage possible au refuge

Vivres de course pour la journée : barres de céréales ou équivalent à glisser dans les poches pendant la course, plus un encas souvent pris au retour au refuge (pain, fromage, saucisson, biscuits...)

Sauf cas particuliers petits déjeuners et dîner sont pris en refuge (demi-pension)

Vêtements

1 ou 2 tee-shirts techniques respirant (synthétique ou laine), par exemple 1 manches longues + 1 manches courtes, sous-vêtements confortables

2 paires de chaussettes adaptées à la randonnée, en synthétique ou laine

1 veste polaire ou soft-shell + 1 polaire fine si la température est basse

1 veste de montagne, en tissu résistant, imperméable et respirant

1 pantalon de montagne, résistant et chaud mais non doublé, en tissu soit étanche et respirant soit coupe-vent

1 bonnet + 1 protection contre le soleil (casquette, foulard)

1 paire de gants légers (polaire, soft-shell, cuir doublé) + 1 paire de gants chauds (type ski)

Matériel divers

1 lampe frontale avec piles de rechange

Lunettes de soleil : protection 4 (courses sur glacier)

Crème solaire + protection lèvres

Couverture de survie, papier toilette en "dépannage"

Appareil photo : non obligatoire...

1 couteau : un modèle simple suffit, une lame tournevis peut être utile

Papiers dans une pochette étanche : carte d'identité, 2 chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, espèces (éventuellement devises)

1 drap de sac de couchage : obligatoire en refuge, en soie pour la légèreté

Trousse de toilette minimale car sauf exception pas de douche en refuge mais au mieux un robinet d'eau froide : brosse à dent, désinfectant pour les mains, éventuellement lingette nettoyantes ou savon "hotel" + mini serviette

Trousse à pharmacie personnelle : soin petites blessures, prévention et soin ampoules, aspirine ou équivalent

Contenu pédagogique

1. PROGRESSION NON ENCORDÉ

- Terrain rocheux facile,
- École de neige.

ATELIER ÉCOLE DE NEIGE

- Marche sans crampons, sans piolet, technique d'arrêt,
- Tenue du piolet, technique d'arrêt avec piolet,
- Progression en crampons sur différentes pentes en neige dure et neige molle.

2. L'ASSURAGE EN MOUVEMENT

2.1 PRINCIPES DE L'ASSURAGE EN MOUVEMENT

L'assurage en mouvement signifie que tous les membres de la cordée progressent simultanément dans les situations suivantes :

- La difficulté de progression n'impose pas la pose de relais,
- La chute peut avoir des conséquences graves.

2.2 L'ASSURAGE SELON LES TYPES DE TERRAINS

- **Le rocher et terrain mixte facile** : utilisation de becquets, aspérités, arêtes qui servent de points d'assurance, corde relativement tendue, encordement variable entre 10 et 20 mètres.
- **Les pentes de neige** : utilisation du piolet comme ancrage, en montée le plus sûr est en tête de cordée, en descente c'est l'inverse, encordement court (entre 2 et 5 m) et la corde toujours bien tendue.
- **Les glaciers** : encordement à 15 m au moins, corde tendue, avec réserve de corde.

ATELIER ASSURAGE EN MOUVEMENT

- Encordement et confection des anneaux de buste ;
- Suite école de neige : montée, descente, changement direction ;
- Limites de l'assurage en mouvement, gestion de la tension de la corde ;
- Encordement à 2 ou à 3 et progression sur glacier corde tendue

3. LA PROGRESSION AVEC RELAIS

3.1 PRINCIPE DE CONFECTION D'UN RELAIS (ROCHER/GLACE)

- **Choix de l'emplacement du relais**
- **Pose des points et mise en place du relais :**
 - Poser le point 1, s'assurer, le point 2 (ou plus), coupler les points,

- mise en place point d'un renvoi,
- se vacher le relais par cabestan sur 1 brin avec mousqueton à vis.

ATELIER RELAIS

- Organisation de relais sur plaquettes/spits – scellements,
- Confection de relais terrain aventure (broches, pitons, coincesurs...),
- Couplage des points.

3.2 PRINCIPE D'ASSURAGE

- **Assurance du ou des seconds** : sur le couplage du relais avec système autobloquant (plaquette, réverso, etc.).
- **Assurance du premier** :
 - Assurance du premier sur le pontet du second,
 - Mise en place du premier point le plus rapidement possible, notion de point de renvoi pour éviter une chute éventuelle en facteur 2.

ATELIER ASSURAGE AU RELAIS

- Pratiquer les différents systèmes d'assurance : assurance du premier, en plaquette autobloquante pour second.

3.3 PROGRESSION EN TERRAIN D'AVEVENTURE, POSE DE POINT

ATELIERS PROGRESSION EN T.A., POSE DE POINT

- Poser de différents type de points (coincesurs, friends, pitons, broches, etc.).
- Test de tenue.

3.4 PROGRESSION EN NEIGE AVEC RELAIS

- **Mise en place d'un relais en neige 2 cas** :
 - relais sur broches à glace,
 - installation d'un corps mort (piolets, sac, etc.).
- **Assurance** :
 - Position de l'assureur, sous le corps-mort,
 - Assurance du premier à la taille, sans point de renvoi,
 - progression jusqu'au relais suivant sans point d'assurance, limites de la sécurité de la progression.

ATELIER PROGRESSION EN NEIGE AVEC RELAIS

- Réalisation d'un relais en neige avec corps mort,
- Test de glissade du premier et avec l'assureur vaché sur corps-mort.

4. LE RAPPEL

ATELIER RAPPEL

- Mise en place du relais,
- Mise en place d'une longe,
- Installation du rappel (amarrages, jonction des 2 brins,...),
- Préparation et descente avec auto bloquant (machard).