



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

12-ALP53 – Rochers en Vercors

Samedi 15 septembre 2012 – Dimanche 16 septembre 2012

ENCADRANTS

Paul Hartemann

Tél. : voir Kifaikoi
Email : voir Kifaikoi

Patrick Preux

Tél. : voir Kifaikoi
Email : voir Kifaikoi

Thierry VARNEAU

Tél. : voir Kifaikoi
Email : voir Kifaikoi



TRANSPORT : Déplacement en voiture

PROGRAMME :

Nous pourrons choisir parmi les courses suivantes un objectif pour chacune des 2 journées d'escalade :

- **Traversée des arêtes du Gerbier depuis la double brèche ou Pilier Martin au Gerbier (4c max)**
- **Face est des rochers de l'Ours (AD terrain d'aventure)**

Ces voies sont en terrain d'aventures. Quand la nature du terrain le permettra, la progression s'effectuera à corde tendue sur certaines portions de l'itinéraire.

Accord préalable : non

Expérience requise : bonne condition physique et endurance – escalade : 5 en second

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Gîte

Prévoyez de régler 2 nuitées (vendredi et samedi) + dîner du samedi soir + petits déjeuners des samedi et dimanche env. 70/80€. Repas des vendredi et dimanche soir en fonction du temps disponible.



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, baudrier, chaussures de marche pour l'approche et la descente, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants.

Personnel : vêtement chaud ou coupe vent si nécessaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie, Vivres de course pour 2 jours

Carte CAF 2012, espèces ou chèque pour le gîte

DIVERS :

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 finale de la sortie.

Départ : rendez-vous vendredi 14 septembre 2012 en milieu d'après-midi

Retour : Dimanche 16 septembre au soir.

Frais : inscription au secrétariat du CAF env.10 €) + co-voiturage (Frais à partager essence + péage + participation aux frais de 0.07 €/km).

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,...
- 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.

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.



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

- ⇒ 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.
- ⇒ Être 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 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 entraînez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.