



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### 13-ALP60 – De l'escalade à l'alpinisme

Dimanche 21 juillet 2013 - Samedi 27 juillet 2013

#### ENCADRANTS

**Mathieu RAPIN**

Tél. : 06 68 23 03 65

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

**Anne-Laure BOCH**

Tél. : 06 20 11 67 86

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

#### TRANSPORT :

Co-voiturage ou rendez-vous sur place

#### PROGRAMME :

Cette sortie vise à faire découvrir l'escalade en haute montagne: grandes voies équipées, voies rocheuses terrain d'aventure, parcours d'arête. Elle est destinée à des grimpeurs autonomes en falaise mais n'ayant pas d'expérience de l'escalade en haute montagne.

Le programme est indicatif, il sera adapté en fonction des conditions rencontrées.

#### Courses envisagées :

Escalade en grandes voies équipées autour de la Bérarde: Tête de la Maille, paravalanche...

Escalade en haute montagne avec montée en refuge, éventuellement approche glaciaire, voies non équipées ou partiellement équipées, par exemple:

- Aiguille d'entre Pierroux: arête des Papillon, AD-
- pointe des aigles, arête O (D),
- Pic Nord des Cavales arête O classique ou voies modernes,
- Pointe Thorant: Pilier E/NE (D), voie des plaques rouges (D+) ou arête sud (D+)

Topo : "Ecrins ascensions choisies" Chevailot-Minelli, "Oisans nouveau, Oisans sauvage" JM. Cambon

**Niveau technique:** 5+ en tête en voie équipée, voies de niveau AD à TD selon l'équipement

**Accord préalable:** oui

**Expérience requise:** grimpeur autonome en falaise, savoir s'encorder, assurer, descendre en rappel, etc.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT :** Camp de base au centre alpin de la Bérarde, quelques nuits en refuge.



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

#### MATERIEL NECESSAIRE

Voir listes type alpinisme classique et rocher grandes voies: [http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme/sac\\_alpinisme.pdf](http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme/sac_alpinisme.pdf)

**Technique individuel** : casque, 1 piolet, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, longe, descendeur, 2 autobloquants, 1 broche à glace.

**Technique à partager** (voir avec les encadrants selon dispo): rappel 50m, jeu de dégaines, sangles supplémentaires, friends, coinces.

**Personnel** : vêtements de montagne (veste type *goretex*, pantalon de montagne, guêtres, polaire, bonnet), vivres de course, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Carte CAF 2013, espèces ou chèques pour les frais non compris.

#### DIVERS :

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 10 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Début du stage** : départ de Paris samedi 20 juillet dans la journée (heure et lieu de rdv à définir) ou rendez-vous sur place en soirée.

**Fin du stage** : Samedi 27 juillet en fin de journée (prolongation possible par le camp d'été)

**Modalités d'inscription**: consultez le site du club ou contactez le secrétariat

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

**Frais d'inscription** : 270 € à régler auprès du secrétariat du CAF, comprenant les frais administratifs et 7 nuitées en gîte ou refuge en ½ pension (hors boissons et hors vivres de courses).



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique

 club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

#### 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'assurance 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.



# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### 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 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 décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.