

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

14-ALP05 – Grandes voies au Quiquillon, Ascles et Adrech

Samedi 19 octobre 2013 - dimanche 20 octobre 2013

ENCADRANTS

Mathieu RAPIN

Tél. : 06 68 23 03 65

Email : voir rubrique
« Kifaikoi » sur le site
web

François Blanc

Tél. : 06 16 54 10 46

Email : voir rubrique
"kifaikoi" sur le
site web

Anne-Claire Cunin

Tél. : 06 70 92 10
28

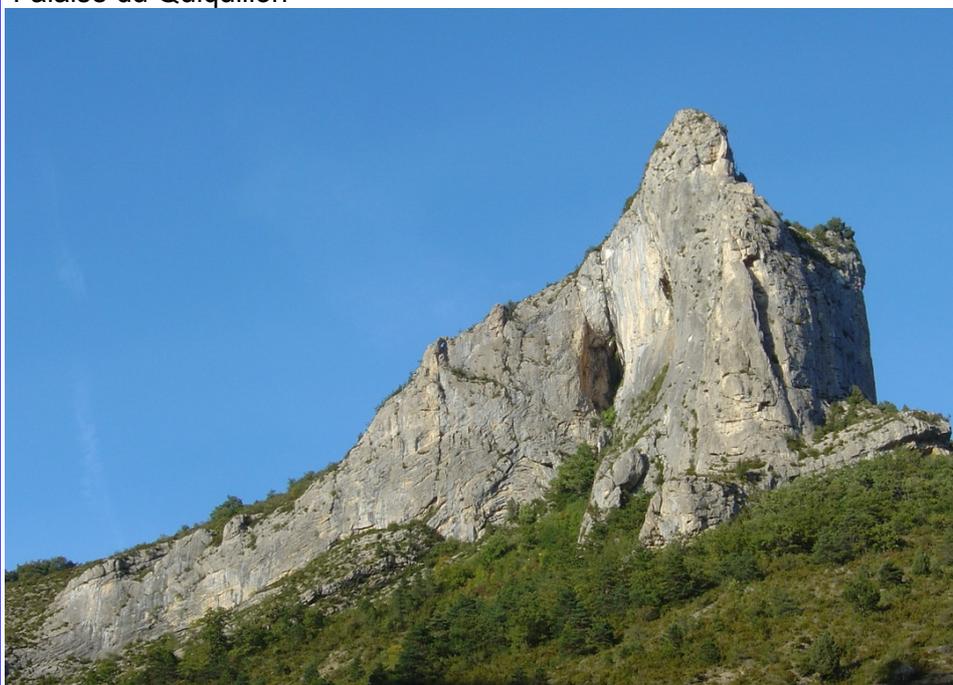
Email : voir
rubrique "kifaikoi"
sur le site web

Aurélien Pichon

Tél. : 06 82 95 19 70

Email : voir rubrique
"kifaikoi" sur le site web

Falaise du Quiquillon



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

PROGRAMME :

1° et 2° jour : Grandes voies de niveau TD, 6b/A0 max, 5+ obligatoire.

Par exemple : - Quiquillon: « la terreur du chien fou » (6a/b) et « Voyage » (5c/6a)

- Pilier ouest de l'Ascle (terrain d'aventure) : « un cadeau du ciel » (6b) et « le pèlerin de Compostelle » (5c/6a)

- Adrech : « La rondeur des jours (6a/6b) et « Merci M'sieur le Maire » (5c+)

Topo : « Orpierre, grimper dans les pays du Buëch »

Camp to camp : ex :

<http://www.campcamp.org/routes/57851/fr/orpierre-adrech-la-rondeur-des-jours>

Nota: le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain.

Niveau technique: 5c obl., 6b max en second

Accord préalable: oui

Expérience requise: Expérience en grandes voies requise. Fournir une liste de courses à l'encadrant.

ORGANISATION :

Nombre de participants: 6

Hébergement: Camping

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.

Transport: déplacement en car couchettes

Départ : Vendredi 18 Octobre 2013 Porte d'Orléans. Arriver au moins à 20h45.

Heure de départ : 21h

Retour : Lundi 21 octobre, heure d'arrivée prévue vers 5h30

INSCRIPTION :

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat et pensez à l'assurance annulation facultative.

Frais d'inscription : 140 € comprenant le voyage en car-couchette

Frais à régler sur place: petit déjeuner du samedi (A apporter : chacun prévoit son petit déj.) + camping (7.50€ par personne)+ dîner samedi soir (restaurant)+ petit déjeuner du dimanche (A apporter) dîner du dimanche au retour (~20 €) + consommations

MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

CAF Ile-de-France : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00– Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrement tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

Matériel technique		
Sac à dos de montagne	X	Modèle montagne 20l à 30l
Chaussures d'alpinisme		
Chaussures de randonnée légère	X	
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	F	Ou sangle
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	2
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres		
Eau: 1,5l minimum	X	gourde ou pipette
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne/d'escalade	X	
Collant technique		
Bonnet	F	Selon les conditions météo...
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants fins	F	Selon les conditions météo...
Matériel divers		
lampe frontale avec piles de	X	

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

recharge		
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	F	
Appareil photo	F	
couteau	X	
drap de sac de couchage	F	
Trousse de toilette minimale	F	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers	X	carte d'identité, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, chèque éventuellement.
Matériel de camping		
Tente	X	Une tente pour deux personnes
Sac de couchage	X	
Tapis de sol	X	
Réchaud et gamelles diverses	X	A se répartir entre encadrants et participants : organisation la semaine précédant le départ.

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.

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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

Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

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'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.