



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

### 15-ALP64 – Stage Vers l'autonomie en alpinisme

Mercredi 17 juin 2015 – Dimanche 21 juin 2015 / 5 jours

#### PRINCIPE ET OBJECTIFS :

Stage de 5 jours encadré par un guide de haute montagne, organisé spécifiquement pour le CAF IdF et adapté au besoin de progression des membres du club.

##### Thématique :

- Progression vers l'autonomie
- Courses de niveau PD à AD mettant l'accent sur la formation

##### Objectifs pédagogiques :

- Développement de la sécurité et atteinte de l'autonomie dans des courses PD à AD.
- Validation des capacités d'autonomie en terrain montagne, de l'assurage en mouvement et de la progression en terrain glaciaire.
- Automatisation des savoir-faire indispensables à l'autonomie :
  - o Préparer sa course,
  - o Choisir et organiser son matériel (sac, baudrier),
  - o Anticiper les risques objectifs (approche, descente),
  - o Adapter le type d'encordement au terrain,
  - o Réaliser des manœuvres sûres et rapides (protections, relais, rappels...).

#### PROGRAMME :

Le stage sera organisé en Oisans, le massif des Ecrins proposant un terrain de jeu idéal pour développer l'autonomie (camp de base à la Bérarde, modifiable selon les conditions du moment).

Le premier jour sera consacré à des exercices en falaise école (validation du niveau en escalade, revue des manœuvres de corde, relais, pose de coinçeurs et de pitons, etc.), puis à préparation du programme des jours suivants.

Les participants devront ensemble préparer et mener leurs courses en situation d'autonomie.

L'encadrement vise à apporter tout les conseils nécessaires avant et pendant les ascensions afin d'assurer la progression des participants et de veiller au bon déroulement du programme.

Un bilan individuel sera réalisé à la fin du stage.

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

**Niveau technique:** 5 en tête en escalade sportive, courses mixte niveau AD max

**Accord technique préalable:** oui (liste de courses à envoyer)

##### Expérience requise:

- bonne condition physique (approches longues en Oisans, altitude) ;
- expérience en alpinisme avec dizaine de courses ;
- à l'aise en second sur des courses mixte de niveau PD/PD+ ;
- pratique régulière de l'escalade, avec un minimum 3 voies de plusieurs longueurs ;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

#### ORGANISATION :

**Organisateur : Mathieu Rapin**

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Tél. : 06 68 23 03 65

**Encadrement : Nicolas Lochu**

Guide de haute montagne

**Nombre de participants: 4 mini à 6 maxi**

**Hébergement:** Refuges et gîte en ½ pension

**Préparation :** contacter l'organisateur par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme ; puis organisation pratique, matériel à emporter et projets de courses à discuter entre participants et avec les organisateurs dans les semaines précédentes le début du stage.

**Transport:** A organiser entre participants, soit en voiture particulière avec partage des frais de route entre les passagers (carburant + péages + participation à l'entretien 0,08€ / km), soit en transports en commun.

#### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** 530€ à 695 € selon le nombre de participants, comprenant les frais d'encadrement professionnel et l'hébergement en demi pension (5j)

Provision de 530€ à verser à l'inscription.

**Frais non compris ou à régler sur place:** consommations diverses, vivres de courses, transport

#### MATERIEL NECESSAIRE :

En plus du matériel personnel habituel pour les courses d'alpinisme, les participants prendront le matériel collectif pour équiper 2 ou 3 cordées en fonction des objectifs retenus.

La liste du matériel nécessaire sera établie et discutée avec l'organisateur et l'encadrant pendant la préparation de la sortie.

#### 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



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://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 entraidez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous découragez 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'emmener 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.