club alpin français Ile-de-France www.clubalpin-idf.com	**Activité Alpinisme** **Fiche Technique**	Alpinisme CAF Ile de France

CYCLE D'INITIATION A L'ALPINISME

Le cycle d'initiation à l'alpinisme est une formation destinée à faire découvrir l'alpinisme. Il 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 êtres rudes (froid, neige…) ;
- Motivées pour apprendre et pratiquer, prêtes à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort.

Le cycle comprend plusieurs sorties qui sont **indissociables**.

Programme du cycle 2015

Soirée préinscription: 31 mars 2015

- 19h30 dans les locaux du club, présence obligatoire
- Fiche de renseignement en ligne à remplir obligatoirement avant la soirée, https://docs.google.com/forms/d/1Wz-kRRWFh3DOBUk_uKgOfnkW_kQv62MbHXyQ0Eufbrk/viewform?usp=send_form
- Sélection des candidats à l'issue de cette réunion et inscriptions à finaliser dans les jours suivants

CIALP 00 – 11 Avril 2015 : Forêt des Trois Pignons

- Randonnée de préparation au CIALP: validation des capacités physique sur le circuit des 25 bosses
- Point matériel et démonstration "le contenu du sac"
- Prévoir chaussures et sac de montagne et si possible l'ensemble du matériel technique

ALP29 – 23 avril 2015 : soirée technique au club

- Apprendre (ou réviser) les techniques d'encordement et quelques nœuds pouvant se révéler forts utiles aux alpinistes en fonction des circonstances.
- Prévoir le matériel technique suivant : baudrier, descendeur, anneau de cordelette de 60cm (ou, à défaut, 150cm de cordelette de 7mm) et de quelques mousquetons. Ceux qui disposent d'une corde seront bien inspirés de venir avec. Ceux qui ont acheté des bidules dont ils ne savent pas trop se servir peuvent également venir avec.

club alpin français Ile-de-France www.clubalpin-idf.com	**Activité Alpinisme** **Fiche Technique**	Alpinisme CAF Ile de France

Trois courses en Montagne

CIALP 01 – 23-25 mai 2015
Massif des Ecrins (refuge du glacier Blanc)

- **Objectif :** premiers pas sur glacier, techniques et manœuvres en crampons et piolet.
- **J1 montée au refuge et ateliers**
- **J2 et J3 courses d'initiation** : courses d'initiation dans le secteur du Glacier Blanc, par exemple : Couloir sud du Pic du Glacier d'Arsine (3364m) ou Couloir sud de la Pointe Cézanne (3365m)

CIALP 02 – 06-07 juin 2015
Haute Maurienne (refuge des Evettes)

- **Objectif :** consolidation des techniques.
- **J1 montée au refuge et ateliers**
- **J2 course :** Petite Ciamarella (3534m)

CIALP 03 – 20-21 juin 2014
Massif du Grand Paradis – Italie Valais (refuge Vittorio Emanuele II)

- **Objectif :** premier 4000.
- **J1 montée au refuge ateliers**
- **J3 course :** Grand Paradis (4061m), un 4000 très abordable.

Contacts et Encadrement

Contact

Mathieu RAPIN matrapin@gmail.com 06 68 23 03 65

Encadrement : 6 initiateurs bénévoles par sortie (voir liste sur les informations de la sortie sur le site du club)

Participants : 12 personnes

Préparation – Transport – Frais

Préparation

Contacter 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 entre 20h et 21h30 (l'heure exacte de rdv sera précisée pour chaque car), Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

Retour : pour chaque sortie le lundi 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, de transport et soirée de préparation : **440 €** à régler auprès du secrétariat du CAF pour l'ensemble du cycle (paiement en 3 fois possible).

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 40 litres, 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
- 3 mousquetons à vis dont un type HMS, 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 (TiBoc ou Ropeman par exemple)
- 3 m de corde en 8,6 mm pour confectionner une longe *(machard et longe pourront être confectionnés lors de la soirée de préparation)*
- 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 : facultatif !
- 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, éventuellement traitements personnels

club alpin français Ile-de-France www.clubalpin-idf.com	**Activité Alpinisme** **Fiche Technique**	Alpinisme CAF Ile de France

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, coinceurs...),
- Couplage des points.

3.2 PRINCIPE D'ASSURAGE

- **Assurage du ou des seconds :** sur le couplage du relais avec système autobloquant (plaquette, réverso, etc.).
- **Assurage du premier :**
  - Assurage 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'assurage : assurage du premier, en plaquette autobloquante pour second.

3.3 PROGRESSION EN TERRAIN D'AVENTURE, POSE DE POINT

ATELIERS PROGRESSION EN T.A., POSE DE POINT

- Poser de différents type de points (coinceurs, 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.).
- **Assurage :**
  - Position de l'assureur, sous le corps-mort,
  - Assurage du premier à la taille, sans point de renvoi,
  - progression jusqu'au relais suivant sans point d'assurage, 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).