

## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



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

### 16-ALP18 - Initiation Cascade de glace, à la Grave

Samedi 20 février 2016 - Lundi 22 février 2016 / 3 jours

#### ENCADRANTS

**Philippe MOREAU**

Tél. : 06 63 43 92 10

Mail : [pmo-caf@tomroc.com](mailto:pmo-caf@tomroc.com)

**Bertrand BACHELLERIE**

Tél. : 06 61 63 06 58

Mail : [bertrand.bachellerie@gmail.com](mailto:bertrand.bachellerie@gmail.com)

**Jean-Luc MARMION**

Tél. : 06 79 05 12 81

Mail : [marmionjeanluc@orange.fr](mailto:marmionjeanluc@orange.fr)



#### PROGRAMME :

**Sortie d'initiation** à la cascade de glace, pour les débutants n'ayant **jamais pratiqué**, depuis le sympathique village de La Grave dans les Hautes-Alpes.

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

**Topo** : Cascades Oisans aux 6 vallées – Tome 2 – Vallée du Vénéon, Vallon du Diable, Rampe des Commères, Vallée de Malaval, Les Fréaux, La Grave - François Daminalo, Godefroy Perroux, éditions Ice

**Niveau technique**: initiation, 3 à 4+ en glace

**Accord technique préalable**: oui

**Expérience requise**: connaissance minimale d'escalade grande voie :

- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).
- pratique régulière de l'escalade recommandée ;
- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid) ;
- expérience en alpinisme préférable mais non indispensable (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides) ;

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

### ORGANISATION :

**Nombre de participants: 6** (3 cordées de 3)

**Hébergement:** Gîte, à déterminer

**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 voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers: carburant + péages + participation à l'entretien (0,10€ / km)

**Départ :** vendredi 19 février au soir, rendez-vous à fixer avec les organisateurs

**Retour :** lundi 22 février en soirée

### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** 21 €

**Frais à régler sur place:** gîte/hôtel en ½ pension + transport

### MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

#### Matériel technique

	X	F
Sac à dos de montagne	X	30l à 40l
Chaussures d'alpinisme	X	thermiques
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	visière conseillée
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	
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle	X	A confirmer avant le départ selon conditions
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		

**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](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

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

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

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

### **Vivres - bivouac**

gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	3 jours
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		

### **Vêtements**

Tee-shirt technique respirant	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	2 polaires, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique	X	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		
Gants	X	2 paires

### **Matériel divers**

lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
couteau	X	
drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces

### **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](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 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.

### 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, 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.