



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

16-ALP28

Roche Paillon

21/22 mai 2016



ENCADRANTS :

Roberto Amadio, Florian Simon

Voir coordonnées sur la rubrique "kifaikoi" sur le site web.

TRANSPORT :

Car (16-RGP033).



Activité Alpinisme

Fiche Technique

 club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

PROGRAMME :

1° jour : Montée au refuge des Ecrins.

2° jour : Ascension de Roche Paillon par son couloir sud et traversée sur le col Émile Pic.

Niveau technique : PD+.

Accord préalable : Oui. Liste de courses à envoyer aux encadrants.

Expérience requise : Techniques d'encordement, de progression et d'assurage en terrain glaciaire, pente raide et arête rocheuse et mixte.

Nota : Ce programme est donné à titre indicatif. Selon les conditions rencontrées sur le terrain, il peut être modifié par les initiateurs, voire interrompu.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4

HEBERGEMENT : Refuge.

MATERIEL NECESSAIRE :

Technique : Chaussures d'alpinisme, casque, baudrier, dispositif d'assurage, anneau de cordelette avec mousqueton à vis, 2 anneaux de sangles 120cm, 3 mousquetons à vis libres (dont 1 HMS), 2 mousquetons simples libres, piolet, crampons avec antibott, frontale avec piles.

Personnel : Vêtements de montagne (veste imperméable, couche(s) thermique(s) adaptée(s), t-shirt à manches longues, pantalon de montagne, sous-vêtements techniques, bonnet, gants), lunettes de soleil (protection 4), poche à eau ou gourde, sac à viande, papier toilette avec briquet.

Sécurité : Couverture de survie, gants de haute montagne ou moufles de survie, gilet en duvet ou doudoune, couteau, téléphone mobile, sifflet de détresse, kit de sécurité sur glacier (mini-traction ou équivalent, 2 broches à glace, 2 tiblocs ou équivalent, 5m de cordelette Ø7, schéma de mouflage).

Divers : Carte CAF, espèces et/ou chèques (dans une pochette étanche).

Voir également la liste type : http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme/sac_alpinisme.pdf



Activité Alpinisme

Fiche Technique

 club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

DIVERS :

Préparation : Les encadrants contacteront les participants par email la semaine précédant la sortie.

Rendez-vous: Vendredi 20 mai 2016, 20h30, à Porte d'Orléans (devant la statue). Heure de départ : 21h.

Modalités d'inscription: Consultez le site du club ou contactez le secrétariat.

Frais : Voir site (frais d'hébergement et vivres de course en sus).

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, etc.

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, etc. ;
- les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s), etc. ;
- la manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre, etc.

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

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 entraidez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous décorez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.