

#### 16-ALP46

### Vers l'autonomie en alpinisme : Pérégrinations dans le Massif du Mont Blanc

14 au 17 juillet 2016



#### ENCADRANTS

**Florian Simon, Annelise Massiera**

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

#### PROGRAMME<sup>1</sup> :

**Descriptif** : Quatre jours dans le massif du Mont Blanc, ce sera long... ou trop court !

Le programme sera déterminé par les encadrants en fonction des conditions et du groupe.

**Objectif pédagogique** : Les participants devront organiser l'ensemble de la sortie (recherche des topos, préparation des courses, choix du matériel et de l'hébergement, etc.) et mener les courses en position de premier de cordée sous le contrôle des encadrants.

**Niveau technique**: PD/AD.

<sup>1</sup> Le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié – voire interrompu – selon les conditions rencontrées sur le terrain.



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

#### PRE-REQUIS :

**Accord préalable des organisateurs :** Oui.

**Expérience requise:**

Maîtrise des techniques d'encordement, de progression et d'assurage en terrain montagne (rocher, neige, glace et mixte) et des techniques de descente en rappel.

Connaissance de base en matière de cartographie et orientation.

Avoir réalisé au cours des 24 derniers mois : (1) au moins 3 courses d'alpinisme de niveau PD minimum et (2) au moins une course d'alpinisme en tête (ou en cordée réversible). La liste de courses à envoyer aux encadrants lors de la demande d'accord via le site du club.

#### ORGANISATION :

**Nombre de participants:** 2.

**Hébergement:** Refuge.

**Préparation :** Les encadrants contacteront les participants par email environ deux semaines avant la sortie pour lancer la phase de préparation.

**Transport:** Train et/ou co-voiturage.

#### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** € 23 (à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF), hors transport, hébergement, repas et dépenses personnelles.

#### MATERIEL :

**Technique :** à définir par les participants.

**Personnel :** à définir par les participants.

**Sécurité :** à définir par les participants.

**Divers :** carte CAF.

#### 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 aidez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous découragez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demandez 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.