

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

### 17-ALP18 - Alpinisme hivernal : Goulottes et mixte en Belledonne

Vendredi 10 février 2017 - Lundi 13 février 2017 / 4 jours

#### ENCADRANTS

##### Philippe MOREAU

Tél. : +33 6 63 43 92 10

Mail : pmo-caf@tomroc.com

##### Frédéric VAN THEMSCHE

Tél. : +33 6 99 92 43 21

Mail : fvanthemsche@gmail.com



#### PROGRAMME :

Nous vous proposons d'aller chercher la glace au fond des goulottes du massif de Belledonne dans le Dauphiné. Au menu : goulottes en priorité, mixte, neige et arêtes rocheuses. Le tout sur un terrain peu classique qui peut déconcerter: finesse de la glace, terre gelée et terrain pas toujours facile à protéger. Un certain avant-goût d'Ecosse en somme. Par ailleurs les approches seront parfois longues, et nous serons alors probablement isolés. Les refuges envisagés à ce stade sont non gardés ni chauffés, nous devons nous équiper pour le couchage et être autonomes en nourriture.

Nous piocherons ensemble, et suivant les conditions bien sûr, dans le topo "Alpinisme hivernal en Dauphiné, Tome 1". Quelques exemples de courses :

- . Pic de l'homme : "la directe de la Vaudaine" (TD 4+/M4 350m) : topo page 108
- . Petite Lance de Domène : voie "Neige" (D 3+ mixte) : topo page 75
- . Le Galeteau : "La taupe qui feuge" (D 4 250m) : topo page 91
- . Petit Badon : La route du rhum (D+ 3+ 350m) : topo page 40
- . Rocher Badon : Eperon ouest (D) : topo page 42
- . Pointe de la scia : goulotte "sur le fil (D+ 250m) : page 50

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

**Topo :** Alpinisme hivernal dans le Dauphiné, Tome 1

**Niveau technique:** D/TD, 4+ en glace

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

**Expérience requise:** connaissance des techniques de progression en glace indispensable

- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid) ;
- expérience en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides) ;

**CAF Ile-de-France :** 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS  
Téléphone : 01 42 18 20 00– Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

- pratique régulière de l'escalade recommandée ;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel) grandes voies de niveau équivalent.

### ORGANISATION :

**Nombre de participants: 2** (2 cordées de 2)

**Hébergement:** Refuges de la Pra et Jean-Collet (à confirmer) NON GARDE

**Préparation :** Contacter l'encadrant 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) ou location si personne ne dispose d'un véhicule. Un transport individuel séparé ne sera pas possible.

**Départ :** jeudi 9 février au soir, rendez-vous à fixer avec les organisateurs

**Retour :** lundi 13 février au soir

### INSCRIPTION :

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

**Participation aux frais :** 75€ (incluant 25€ de frais d'inscription et 50€ d'avance pour les éventuels arrhes et frais de déplacement)

**Dépenses à prévoir :** frais de location ou participation à l'entretien si voiture particulière (0,10€ / km). Partage des frais de route : carburant, péages. Hébergement et nourriture en demi-pension

#### Conditions d'annulation :

En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :

- A plus de 30 jours du départ, un montant forfaitaire de 21€ pour frais administratifs sera retenu,
- de 30 à 21 jours du départ : retenue de 25% du prix versé,
- de 20 à 8 jours du départ: retenue de 50% du prix versé,
- de 7 à 2 jours du départ: retenue de 75% du prix versé,
- à moins de 2 jours du départ : retenue de 100% du prix versé.

En cas d'annulation de la part du club, la totalité des sommes versées seront restituées au participant.

### MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

#### Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	Petit sac supplémentaire à la journée envisageable
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	X	
Baudrier	X	

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

Casque de montagne	X	visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique, deenyma interdit
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle	X	Obligatoire, l'utilisation sera décidée sur place
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	4 jours
Vivres petit déjeuner et dîner	X	Refuge de la Pra non gardé
Sac de couchage	X	Pas de couverture dans le refuge
Matelas camping		
Réchaud + popote	X	Pas de gaz dans le refuge
Assiette + bol + couverts	F	
<b>Vêtements</b>		
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	2/3 paires
<b>Matériel divers</b>		
lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Masque de ski	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

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



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

## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

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.