

Organisateurs :

Annelise Massiera
Thierry Varneau
Christophe Arqué
Patrick Preux
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Floria et Glière aux Aiguilles Rouges Samedi 9 et dimanche 10 septembre 2017 – 2 jours



PROGRAMME :

1° jour : Montée à l'Index par le téléphérique de la Flégère.

Ascension de la voie Fraise des Boatch à l'Aiguille de la Floria.

Niveau : D+ – 5c/5a A0 – 10 longueurs – 400m – Voie équipée.

Descente en 3 rappels puis retour à pied à l'Index et nuit au refuge de la Flégère.

Topo : <https://www.camptocamp.org/routes/54733/fr/aiguille-de-la-floria-contreforts-de-gauche-fraise-des-boatchs>

2° jour : Nouvelle montée à l'Index par le téléphérique de la Flégère et ascension de l'arête sud de la Chapelle de la Glière.

Niveau : D- – 5a/4c – 12 longueurs – 400m – Terrain montagne non équipé.

Descente à pied à l'Index puis sur Chamonix par le téléphérique de la Flégère.

Topo : <https://www.camptocamp.org/routes/53888/fr/chapelle-de-la-gliere-arete-s>

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

Niveau technique: escalade niveau 5c en second – maîtrise du rappel.

Accord technique préalable: OUI

Expérience requise: aisance en terrain montagne non équipé.

INSCRIPTION :

Nombre de participants : 8

Date de validation des inscriptions : 01/08/2017

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

Montant de la participation : plus de 26 ans : 117 €
moins de 26 ans : 82 €

Conditions d'annulation :

- En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :
 - à 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.
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Frais à régler sur place : petit déjeuner du samedi (~10 €) + remontées mécaniques Les Praz / Index (39,50€) + refuge en demi-pension (57€) + dîner du dimanche au retour (~20 €) + consommations personnelles.

ORGANISATION :

Hébergement : en ½ pension au refuge de la Flégère.

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 car couchettes

Départ : vendredi 8 septembre à 21h30 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc, pour un départ à 22h00 au plus tard.

Retour : lundi 11 septembre à 5h30 Porte d'Orléans.

MATERIEL NECESSAIRE: X: obligatoire F: facultatif

Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	Modèle montagne 30l à 40l max
Chaussures d'alpinisme ou Chaussures de randonnée	X	Descente dans les pierriers
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	F	
Longe	X	
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

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

Cordelette autobloquant (machard)	X	1
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres		
Eau: 1,5l minimum	X	gourde ou pipette
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	confortables
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	2 paires
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	imperméable ou coupe-vent
Collant technique		
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants	X	
Matériel divers		
lampe frontale avec piles de rechange	X	
Lunettes de soleil	X	protection 4
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	F	
Appareil photo	F	
couteau	X	
drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	F	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, 2 chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, euros

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 entraînez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez 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'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.