





## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



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

#### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** 117 € (<26 ans : 82 €) comprenant le voyage en car-couchette

**Frais à régler sur place :** petit déjeuner samedi matin (~10 €), dîner du dimanche au retour (~35 €) + consommations personnelles

#### Conditions d'annulation :

- En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :
  - o A plus de 30 jours du départ, un montant forfaitaire de 21€ pour frais administratifs sera retenu,
  - o de 30 à 21 jours du départ : retenue de 25% du prix versé,
  - o de 20 à 8 jours du départ : retenue de 50% du prix versé,
  - o de 7 à 2 jours du départ : retenue de 75% du prix versé,
  - o 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	Sac à dos 30l (pas de grand sac)
Chaussures d'alpinisme		
Chaussures de randonnée légère	X	Suffisante pour une approche dans des pierriers
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Pour les rappels
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	X	Au moins un
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		

#### Vivres & bivouac

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

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784 354 482 00043 – APE 926C



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



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

gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	2 jours
Vivres petit déjeuner et dîner	X	1 jours
Sac de couchage	X	
Matelas camping	X	
Tente	F	
Réchaud + popote	X	1 pour deux personnes
Assiette + bol + couverts	X	
<b>Vêtements</b>		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	confortables
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne		
Collant technique		
Bonnet	F	
Protection contre le soleil	F	Casquette, foulard...
Gants	F	
<b>Matériel divers</b>		
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 minimale	F	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, 2 chèques, 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 entraidez-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'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.