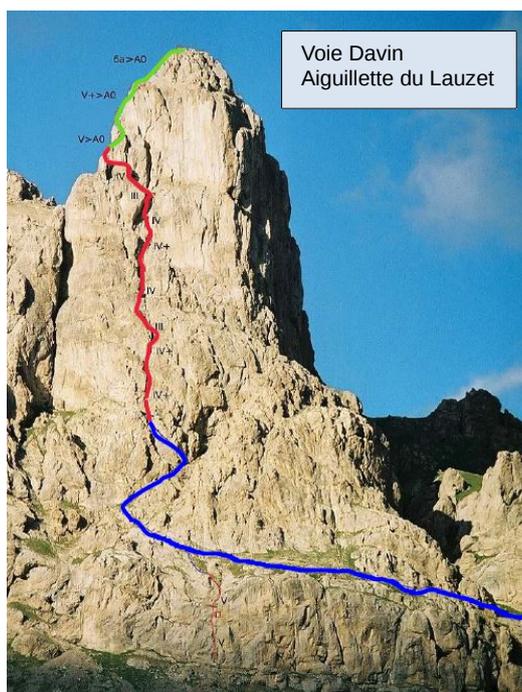


Organisateurs :
Anne-lise Massiera
Thierry Varneau
Patrick Preux
Philippe Moreau
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Fissures - cheminées et arêtes dans les Cerces

Samedi 7 et dimanche 8 octobre 2017 – 2 jours



PROGRAMME :

1° jour : Ascension de la voie Davin à l'Aiguillette du Lauzet (2717 m).

Niveau : D – 5c/5a A0 – 12 longueurs – 250m – Voie en partie équipée.

Dépôt des affaires de camping devant les chalets de l'Alpe du Lauzet puis approche de la voie par du terrain raide et exposé. 9 longueurs en fissures cheminées puis 3 longueurs équipées « moderne » dont 3 passages A0 en artific.

Descente par le sentier et retour aux chalets de l'Alpe du Lauzet pour le bivouac.

Topo : <https://www.altituderando.com/Petite-Aiguillette-du-Lauzet-2611m>

2° jour : Traversée des arêtes de la Bruyère (2611 m).

Niveau : AD- – 4c/4b A0 – 200m d'ascension – Terrain montagne peu équipé.

Descente en rappel puis à pied vers les chalets de l'Alpe du Lauzet. Reprise du matériel.

Topo : <https://www.camptocamp.org/routes/54248/fr/aretes-de-la-bruyere-traversee-des-aretes>

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 5b en second.

Accord technique préalable: OUI

Expérience requise: aisance en terrain montagne non équipé – maîtrise du rappel.

INSCRIPTION :

Nombre de participants : 8 + 4 encadrants

Date de validation des inscriptions : 05/09/2017

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

Montant de la participation : plus de 26 ans : 134 €
moins de 26 ans : 94 €

Conditions d'annulation :

- En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :
 - Annulation à partir de 43 jours avant le début de la sortie : retenue des frais administratifs
 - Annulation entre 22 et 42 jours avant le début de la sortie : retenue de 25 % du prix annoncé de la sortie (frais CAF inclus)
 - Annulation entre 15 et 21 jours avant le début de la sortie : retenue de 50 % du prix annoncé de la sortie (frais CAF inclus)
 - Annulation entre 8 et 14 jours avant le début de la sortie : retenue de 75% du prix annoncé de la sortie (frais CAF inclus)
 - Annulation entre 7 jours et le début de la sortie : retenue de 100 % du prix annoncé de la sortie (frais CAF inclus)

- 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 €) + dîner du dimanche au retour (~20 €) + consommations personnelles.

ORGANISATION :

Hébergement : en bivouac sous tente devant les chalets de l'Alpe du Lauzet.

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 6 octobre à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc, pour un départ à 21h30 au plus tard.

Retour : lundi 9 octobre 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	
Cordelette autobloquant (machard)	X	1

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 Alpins et de Montagne

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 les 2 jours	X	
Vivres petit déjeuner et dîner	X	
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	impermeable 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	
Tente		Répartition entre participants et encadrants à raison d'une tente pour 2
Sac de couchage	X	
Tapis de sol	X	
Matériel de bivouac		Gaz, popotte, couverts, nourriture personnelle pour le dîner du samedi soir
Trousse de toilette minimale	F	
Trousse à pharmacie	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.

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 Alpins et de Montagne

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 décordez jamais sans vérifier que l'assurance 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'assurance 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.