



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

18-ALP11 Pic Nord des Cavales ou Pointe des Chamoix – Course rocher niveau AD Samedi 7 au dimanche 8 octobre / 2 jours

ENCADRANTS

Jean POTIE

Tél. : 06 52 45 36 15

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

PROGRAMME :

Le samedi nous monterons au refuge du Pavé depuis le col du Lautaret où le car nous déposera : environ 5h de marche. Nous envisageons le dimanche l'arête SSE du Pic Nord des Cavales (Rocher PD+) , ou Pointe des Chamoix par l'arête Nord (Rocher AD) depuis le refuge du Pavé.

Nota: le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain. Sur place et en connaissance de causes, il pourra être redéfini avec les participants.

Niveau technique: AD mixte ou rocher

Accord technique préalable: oui

Expérience requise: expériences de course rocher niveau PD+/AD

ORGANISATION :

Nombre de participant : 2

Hébergement: Refuge du Pavé, non gardé. Prévoir vivres de courses pour les 2 jours et un repas du soir de type soupe, semoule couscous ou lyophilisé à préparer avec de l'eau chaude.

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme

Transport: déplacement en car couchettes

Départ : Vendredi 6 octobre juin à 20h30 (A confirmer) porte d'Orléans

Retour : Lundi 9 octobre vers 5h30 porte d'Orléans



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

INSCRIPTION :

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

Participation aux frais : frais inscription et transport en car couchette

Frais à régler sur place: Nuité refuge. Petit déjeuner du samedi et dîner du dimanche : environ 25€.

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	Sac à dos 20 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère	F	
Chaussons d'escalade	F	
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	ou sangle
Anneaux de sangle 120cm	X	Très utiles
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	F	Facultatif mais utile
coinceurs	F	
friends	F	
dégaines	F	
Skis de randonnée		
Vivres		
gourde ou pipette	X	



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

Vivres de course pour la journée	X	barres énergétiques, chocolat, mendiant, ... pendant les courses
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	
Sous-vêtements	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	
Collant technique		
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	
Gants	X	2 paires
Matériel divers		
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, carte CAF, chéquier, 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

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 décorez 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.