



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

18-ALP17 Initiation Cascade de glace Haute Savoie Samedi 3 février 2018 - Dimanche 4 février 2018 soit 2 jours

ENCADRANTS

Xavier GOGUELAT

Tél. : 06.85.48.60.65

Email : xaviergoguelat@orange.fr

Frédéric BEYAERT

Tél. : 06 84 18 72 65

Email : beyaert.f01@free.fr

PROGRAMME :

Depuis le village du Reposoir, nous irons grimper sur le site de la Chartreuse / Le Reposoir et Notre Dame de la Gorge suivant les conditions sur le terrain. J1 : Mise à niveau avec exercices pédagogiques J2 : Mise en situation sur voies faciles (grade 3+ max), éventuellement sur plusieurs longueurs

TOPOS :

<https://www.camptocamp.org/waypoints/41834/fr/argentiere-la-cremerie>

<https://www.camptocamp.org/routes/203253/fr/notre-dame-de-la-gorge-cascade-de-la-chapelle>

NIVEAU TECHNIQUE : 3/3+ en glace

ACCORD TECHNIQUE PREALABLE : oui

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 participants + 2 encadrants

HEBERGEMENT : Logement Hôtel Au Reposoir - 74

ORGANISATION :

Nombre de participants: 4 (2 cordées de 3)

Hébergement : Hôtel Au Reposoir (74)

Préparation : Contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 2 semaines 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. Départ : vendredi 2 février au soir, rendez-vous à fixer avec les organisateurs Retour : dimanche 4 février au soir

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 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

DIVERS :

Départ : RDV vendredi 2 février ; heure et lieu de départ à définir.

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat ; Frais d'inscription 20€

Frais d'inscription : 17 €

Frais à prévoir : frais d'hôtel (1/2 pension = environ 80€ par personne + frais de transport (autoroute + carburant + 0.10€/km à partager entre les passagers soit environ 120€ par personne))

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

Conditions d'annulation : https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf

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.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

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.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

MATERIEL SPECIFIQUE AUX SORTIES CASCADE DE GLACE

En complément de la liste standard :

- ▣ Deux piolets-traction
- ▣ Une paire de crampons cascade
- ▣ Un casque si possible avec visière
- ▣ Plusieurs paires de gants (deux ou trois), si possible assez fins pour être précis mais chauds
- ▣ Des chaussures d'alpinisme hiver (thermiques)
- ▣ Des vêtements chauds
- ▣ Une gourde isotherme ou un thermos
- ▣ Un détecteur de victimes d'avalanche (DVA), sonde et pelle peuvent être demandés selon les conditions d'enneigement.
- ▣ A noter : piolets, crampons, casque et DVA peuvent se louer à Paris au magasin la Haute Route.