



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

18-ALP19 - Perfectionnement en alpinisme hivernal depuis la Grave

Samedi 3 mars 2018 - Lundi 5 mars 2018 / 3 jours

ENCADRANTS

Philippe MOREAU

Tél : 06 63 43 92 10

Claire VESVARD

Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



PROGRAMME :

Claire et Philippe vous proposent d'aller faire de l'alpinisme hivernal depuis la Grave.

Suivant nos envies et les conditions, nous pourrons aussi bien tâter du rocher (froid) que de la glace (gelée), le tout en évoluant plus ou moins sur la neige.

Le niveau sera 'intermédiaire', et nous attendons de nos participants qu'ils soient déjà expérimentés et possèdent un niveau minimum en AD et 4 en glace.

La sortie aura une ambition pédagogique, et au delà d'essayer de faire de belles courses, nous serons là pour vous aider à vous perfectionner et si votre niveau et les conditions le permettent vous pourrez éventuellement apprendre à passer en tête.

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 neige et rocher, 4 en glace

Accord technique préalable: oui (présenter sa liste de course)

Expérience requise:

Posséder une expérience avérée en alpinisme neige / rocher en AD, mais aussi en glace (niveau 4 en second)



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

ORGANISATION :

Nombre de participants: 4 (+ 2 encadrants)

Hébergement: Gîte sur la Grave

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

Transport: Déplacement en voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers: carburant + péages + participation à l'entretien (0,10€ / km) ou location de voiture si personne ne dispose de véhicule personnel.

Départ : vendredi 2 mars en fin d'après-midi, à définir selon les contraintes de chacun

Retour : prévoir un retour tardif sur Paris lundi 5 mars

INSCRIPTION :

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

Participation aux frais : 100€ (incluant 21€ de frais d'inscription et 79€ d'avance de frais)

Frais à régler sur place: Gîte en ½ pension + consommations éventuelles

Conditions d'annulation : veuillez en prendre connaissance ici :

https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf

| MATERIEL NECESSAIRE: | X: obligatoire | F: facultatif |
|-----------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|
| Matériel technique | | |
| Sac à dos de montagne | X | |
| Chaussures d'alpinisme | X | thermiques |
| Chaussures de randonnée légère | | |
| Chaussons d'escalade | | |
| Guêtres | F | |
| Crampons avec anti-bottes | X | Modèle cascade |
| Piolet | X | 2 piolets traction |
| Bâtons télescopiques | F | |
| Baudrier | X | |
| Casque de montagne | X | visière conseillée |
| Mousquetons à vis | X | 3 |
| Mousquetons simples | X | 2 |
| Longe | X | En corde dynamique, deenyma interdit |
| Anneaux de sangle 120cm | X | 2 |
| Descendeur | X | |
| Cordelette autobloquant (machard) | X | |
| Bloqueur mécanique | | |
| Broche à glace | | |
| DVA + sonde + pelle | X | Obligatoire, l'utilisation sera décidée sur place |
| Raquettes à neige | F | A confirmer selon conditions |



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

| | | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
| Skis de randonnée | | |
| Vivres – bivouac | | |
| gourde ou pipette | X | Thermos conseillé |
| Vivres de course pour la journée | X | 3 jours |
| Vivres petit déjeuner et dîner | | |
| Sac de couchage | | |
| Matelas camping | | |
| Réchaud + popote | | |
| Assiette + bol + couverts | | |
| Vêtements | | |
| Tee-shirt technique respirant | X | |
| Chaussettes (synthétique ou laine) | X | chaudes |
| Couche thermique et/ou coupe-vent | X | 2 polaires, soft-shell ou doudoune légère |
| Veste de montagne | X | Gore-tex ou équivalent |
| Pantalon de montagne | X | Imperméable ou coupe vent |
| Collant technique | X | |
| Bonnet | X | |
| Protection contre le soleil | | |
| Gants | X | 2/3 paires |
| Matériel divers | | |
| lampe frontale | | |
| Lunettes de soleil | X | |
| Masque de ski | X | |
| Crème solaire + protection lèvres | X | |
| Couverture de survie | X | |
| Papier toilette | | |
| Appareil photo | F | |
| couteau | | |
| drap de sac de couchage | X | |
| Trousse de toilette | X | |
| Trousse à pharmacie personnelle | X | |
| Papiers dans une pochette étanche | X | carte d'identité, 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

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'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.