

18-ALP22 Cascades de glace autour de La Grave



Samedi 17 février 2018 – lundi 19 février 2018



ENCADRANTS

Georges SALIERE

Tél. : 06 81 52 66 47

Bertrand BACHELERIE

Tél : 06 61 63 06 58

Alain JANNEL

Tél. : 06 79 50 24 77

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

PROGRAMME :

Cascades de glace à la Grave. Les voies seront choisies en fonction des conditions sur place

Par exemple :

<https://www.camptocamp.org/routes/57347/fr/la-grave-les-freaux-le-pylone>

<https://www.camptocamp.org/routes/54306/fr/la-grave-les-freaux-la-croupe-de-la-poufiasse>

Nota : le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain.

Niveau technique : 3+/4 max

Accord technique préalable : oui

Expérience requise : Expérience en cascades de glace.

ORGANISATION :

Nombre de participants : 3 + 3 encadrants

Hébergement : Gîte en ½ pension

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 co voiturage à organiser entre les participants

Départ : Prévoir d'arriver le vendredi soir, ou le samedi matin tôt et en forme.

Retour : dimanche départ en fin d'après midi

INSCRIPTION :

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

Frais d'inscription : 100 € (21€ de frais club + 79€ d'avance sur frais)

Frais à régler sur place : Gîte en ½ pension (environ 35€/nuit) + transport

Conditions d'annulation :

veuillez prendre connaissance des conditions d'inscription et annulation ici :

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

Notamment, en cas d'annulation par un participant à moins de 43 jours du début de l'activité, un barème de pénalités est appliqué : A partir de 43 jours : retenue des frais d'inscription, de 42 à 22 jours : retenue de 25 % des sommes versées, de 21 à 15 jours : retenue de 50 % des sommes versées, de 14 à 8 jours : 75 % des sommes versées, de 7 jours à la date de début d'activité : retenue de 100% des sommes versées.

MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

Matériel technique

	X	F
Sac à dos de montagne	X	Sac à dos pour course à la journée
Chaussures d'alpinisme	X	chaude
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	Spécifiques cascade de préférence
Piolet	X	Deux piolets traction
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	F	
Broche à glace	X	1 broche minimum
DVA + sonde + pelle	F	En fonction des conditions
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres & bivouac		
gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	2 jours
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Tente		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	Chauds (collants)
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	2 paires chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	Doudoune chaude
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Chaud et imperméable si possible (un pantalon de ski non trop large convient)
Collant technique	X	chaud
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		
Gants	X	2 paires dont 1 chaude et 1 plus précise
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, 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.

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 relai, 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 décorez 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'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'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.