



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



## 18-ALP23 – Progression/Perfectionnement Cascade de glace à Cogne (Italie)

Samedi 03 mars 2018 – lundi 05 mars 2018 / 3 jours

### ENCADRANTS

#### Bertrand BACHELLERIE

Tél. : 06 61 63 06 58

Mail : [bertrand.bachelierie@gmail.com](mailto:bertrand.bachelierie@gmail.com)

#### Benoît GUÉRINEAU

Tél. : 06 79 92 43 52

Mail : [guerineau.benoit@gmail.com](mailto:guerineau.benoit@gmail.com)



### PROGRAMME :

**Sortie de progression et perfectionnement** en cascade de glace, pour ceux qui ont déjà une expérience confirmée et qui souhaitent aller plus loin, avec l'objectif de grimper en tête !

Dans l'un des spots les plus réputés : Cogne en Val d'Aoste, Italie !

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

**Topo** : Cascades autour du Mont-Blanc, tome 2 - François Damilano, Godefroy Perroux - 1999

**Niveau technique** : 4 à 4+ en glace

**Accord technique préalable** : oui

**Expérience requise** : connaissance confirmée de l'escalade grande voie :

- techniques de progression en grande voie (relais, assurage, rappel)
- pratique régulière de l'escalade
- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- expérience en cascade de glace, cotation de difficulté 3 à 4 en second, cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides

### ORGANISATION :

**Nombre de participants** : 4 (2 cordées de 2)

**Hébergement** : Gîte Belvédère

**Préparation** : Contacter l'encadrant 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 voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers : carburant + péages + participation à l'entretien (0,10€ / km)

**Départ** : vendredi 02 mars au soir, rendez-vous à fixer avec les organisateurs

**Retour** : lundi 05 mars en soirée

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



#### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** 100 € (soit 23€ de frais d'inscription et 77€ d'avance d'arrhes)

**Frais à régler sur place :** gîte/hôtel en ½ pension (≈ 120€) + transport

**Conditions d'annulation :** à consulter sur le site :

[https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions\\_inscription.pdf](https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf)

#### MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

##### Matériel technique

|                                   |   |                              |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| Sac à dos de montagne             | X | 30l à 40l                    |
| 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                             | F | ou sangle                    |
| Anneaux de sangle 120cm           | X | 2                            |
| Descendeur                        | X |                              |
| Cordelette autobloquant (machard) | X |                              |
| Bloqueur mécanique                |   |                              |
| Broche à glace                    |   |                              |
| DVA + sonde + pelle               | X | obligatoire                  |
| Raquettes à neige                 | X | A confirmer selon conditions |
| 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        |   |                   |

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

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <h2 style="color: blue;">Activité Alpinisme</h2> <h3>Fiche Technique</h3> |  <p style="text-align: right;">club alpin français<br/><b>Ile-de-France</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.clubalpin-idf.com">www.clubalpin-idf.com</a></p> |
|---|---|---|

| <b>Vêtements</b>                   |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 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 paires  |
| <b>Matériel divers</b>             |   |   |
| 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                | X |   |
| Trousse à pharmacie personnelle    | X |   |
| Papiers dans une pochette étanche  | X | carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces |

| <b>RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS</b> |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/>                          | Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.     |
| <input type="checkbox"/>                          | Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.              |
| <input type="checkbox"/>                          | Vérifier régulièrement ses capacités techniques.                     |
| <input type="checkbox"/>                          | Participer dans ce sens à des formations progressives.               |
| <input type="checkbox"/>                          | Avoir un équipement adapté et en bon état.                           |
| <input type="checkbox"/>                          | Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe. |
| <input type="checkbox"/>                          | Etre curieux et attentif à l'environnement.                          |



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



[www.clubalpin-idf.com](http://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 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.

#### 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.