



Activité Alpinisme

Fiche Technique



18-ALP24 - Stage Goulottes de glace avec guide

Samedi 28 avril 2018 - Mardi 1 mai 2018 / 4 jours

ENCADRANTS

Guide : Nicolas LOCHU

Encadrants CAF :

Philippe MOREAU

Tél. : +33 6 63 43 92 10

Mail : pmo-caf@tomroc.com

Licia HAVARD

Tél. : +33 6 62 65 04 66

Mail : licia.havard@gmail.com



PROGRAMME :

Pour cette sortie un peu particulière nous faisons appel à un guide de haute montagne, qui accompagné de deux encadrants du CAF pour emmener 6 participants.

Il s'agit d'un stage de 4 jours d'initiation ou de perfectionnement à la goulotte de glace. Nous prévoyons d'aller dans le massif du Mont-Blanc, au refuge des Cosmiques ou celui de Torino. L'objectif sera double : faire de belles courses en haute montagne, mais aussi vous enseigner la pratique très complète qu'est la goulotte de glace.

Ce stage s'adresse donc à des alpinistes possédant déjà une expérience minimale en cascade de glace et en alpinisme neige et rocher mais n'ayant pas encore nécessairement eu l'occasion de pratiquer la goulotte de glace.

Nous souhaitons accueillir 6 participants, ce qui permettra d'évoluer à 3 cordées, voir envisager de passer à 4 cordées avec une cordée volante, si le niveau des participants le permet.

Les frais de guide incluent ses prestations (350€ par journée) et la demi-pension en refuge. Ces frais seront répartis entre les participants. En cas d'un nombre de participants insuffisant à deux semaines du départ, il sera demandé aux participants s'ils souhaitent maintenir le stage à coût supérieur, ou l'annuler.

Topo : Neige, glace et mixte - Le topo du massif du Mont-Blanc, Tome 2



Activité Alpinisme

Fiche Technique



Niveau technique: max 4+ en glace et 5b en rocher

Accord technique préalable: oui (liste de courses à envoyer)

Expérience 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.

ORGANISATION :

Nombre de participants: 6 (3 cordées de 3)

Hébergement: refuge des Cosmiques ou Torino

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 train, billets à commander individuellement.

Départ : vendredi 27 avril au soir, rendez-vous à fixer avec les organisateurs – nuit proche de Chamonix.

Retour : mardi 1^{er} mai au soir

INSCRIPTION :

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

Frais d'inscription : 256 € - comprenant 23€ de frais CAF et 233 € de prestations de guide.

Dépenses à prévoir : demi-pension du guide à répartir entre les participants, frais de transport pour rejoindre Chamonix, hébergement et nourriture en demi-pension, consommations personnelles.

Conditions d'annulation :

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	X	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique

CAF Ile-de-France : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

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



www.clubalpin-idf.com

Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	2
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		Géré par les encadrants.
DVA + sonde + pelle	X	Obligatoire, l'utilisation sera décidée sur place
Raquettes à neige	F	A confirmer selon conditions
Vivres – bivouac		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	4 jours
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
drap de sac de couchage	X	
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes, 2 paires
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	
Cagoule	F	
Protection contre le soleil	X	
Gants	X	2/3 paires dont une paire chaude
Matériel divers		
Lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Masque de ski	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette		
Appareil photo	F	
Couteau		
Trousse de toilette	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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 entraînez-vous en cas de besoin.
- ▣ Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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.