



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

19-ALP05 - Buis Les Baronnies - Rocher perfectionnement

Samedi 6 octobre au dimanche 7 octobre 2018 / 2 jours

ENCADRANTS

Bertrand BACHELLERIE

Tél. : 06 61 63 06 58

Alexandre VERDIER

Tél : 06 12 46 16 19

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



PROGRAMME :

Couennes et/ou grandes voies dans le niveau 5-6 au rocher St Julien et à l'aiguille de Buis.

Exemples de voies : les guêpes, la bouscaude directe, le pilier gris,...

Topo : Camptocamp.org

Niveau technique : 5c-6a en escalade sportive

Accord technique préalable : oui

Expérience requise : escalade en grande voie, manipulation de cordes et rappel

ORGANISATION :

Nombre de participants : 6 (2 cordées de 3)

Hébergement : camping à Buis les Baronnies

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mél pour toute précision sur le programme

Transport: déplacement en car couchettes

Départ : vendredi 5 octobre vers 21h Porte d'Orléans (l'horaire précis sera précisé ultérieurement par les encadrants)

Retour : lundi 8 octobre vers 5h30 Porte d'Orléans



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

INSCRIPTION :

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

Frais d'inscription : 135 € (95 € pour les moins de 26 ans) comprenant 17 € de frais d'inscription et 118 € (78 € pour les moins de 26 ans) pour le transport

Dépenses à prévoir : camping ≈ 5 € + petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir ≈ 30 € + précisions ultérieurement données pour le dîner du samedi soir et le petit-déjeuner du dimanche matin

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	20 à 30 l
Chaussures d'alpinisme		
Chaussures de randonnée légère	X	
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques		
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique
Anneaux de sangle 120 cm		
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
Coinceurs		
Friends		
Dégaines		
DVA + sonde + pelle		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		

Vivres - bivouac

Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	Barres énergétiques, chocolat, fruits secs, etc.

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

Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage	X	
Matelas camping	X	
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	Polaire
Veste de montagne	X	Coupe vent
Pantalon de montagne	X	Pantalon d'escalade
Collant technique		
Bonnet	F	
Protection contre le soleil	X	
Gants	F	Légers
Matériel divers		
Lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	F	
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, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

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 aidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez 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'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'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.