

	<h2>Activité Alpinisme</h2> <h3>Fiche Technique</h3>	 <p><a href="http://www.clubalpin-idf.com">www.clubalpin-idf.com</a></p>
---	--	--

**19-ALP07 Voies de rocher à la Sainte Victoire : sorties D/D+**  
**Samedi 20 octobre 2018 – Dimanche 21 octobre 2018 / 2 jours**

#### ENCADRANTS

**Frederic Beyaert**  
**Patrick Martin**

Mél : voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du club

#### PROGRAMME :

Grande voies dans le massif de la Sainte Victoire niveau D comme par exemple :  
Grand Couloir et Genty : Le Crépuscule des Ayatollahs + Arête du Grand Couloir :  
AD+ 5c>4c A0 II P1+

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

**Topo** : camptocamp.org

**Niveau technique** : 5c en second – maîtrise des manipulations de cordes en grandes voies y compris rappel

**Accord préalable** : oui

**Expérience requise** : aisance en terrain montagne

#### ORGANISATION :

**Nombre de participants** : 2 participants + 2 encadrants

**Hébergement** : Gite

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédent la sortie pour toute précision sur le programme

**Transport**: déplacement en car couchettes

**Départ** : vendredi 19 octobre 2018 aux alentours de 21h Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc (l'horaire précis sera précisé ultérieurement par les encadrants)

**Retour** : lundi 22 octobre vers 5h30 Porte d'Orléans



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



[www.clubalpin-idf.com](http://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€ comprenant le voyage en car-couchette (95€ pour les moins de 26 ans) comprenant les frais d'inscription

**Dépenses à prévoir :** 1/2 pension en gîte ≈ 55 € + petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir ≈ 35 €

**Conditions d'annulation :**

[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	30 ou 35 l
Chaussures d'alpinisme		
Chaussures de randonnée légère	X	
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
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	F	
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	X	
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>Activité Alpinisme</h2> <h3>Fiche Technique</h3>	 <p style="text-align: center;"><a href="http://www.clubalpin-idf.com">www.clubalpin-idf.com</a></p>
---	--	--

Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
<b>Vêtements</b>		
Tee-shirt technique respirant	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	Polaire
Veste de montagne	F	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique		
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	
Gants	F	
<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 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](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'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.