



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

### 19-ALP09 - Découverte du Terrain d'Aventure [5b max]

Samedi 20 octobre 2018 - Dimanche 21 octobre 2018 / 2 jours

#### ENCADRANTS

**Philippe Moreau**

Tél. : 06 63 43 92 10

Email : [pmo-caf@tomroc.com](mailto:pmo-caf@tomroc.com)

**Charlie Van Der Elst**

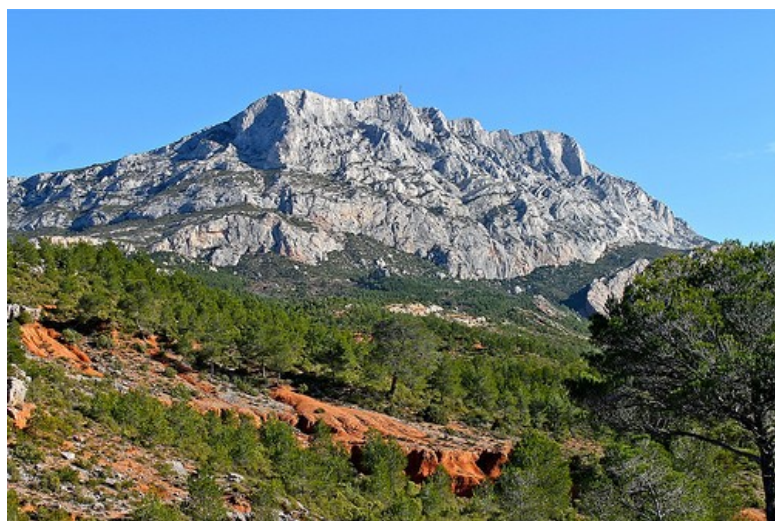
Tél : 06 18 45 62 84

Email : [charlievde@gmail.com](mailto:charlievde@gmail.com)

**Miguel Eduardo Beltran Aramayo**

Tél : 06 64 76 58 69

Email : [edubeltran@hotmail.com](mailto:edubeltran@hotmail.com)



#### PROGRAMME :

Grimpe en grandes voies typées terrain d'aventure sur cette magnifique montagne Sainte-Victoire posée en plein cœur de la Provence.

Peut-être par exemple :

- [La Dullisa](#) D 120m (5b>5b II)
- [L'Échelette](#) D+ 200m (5a>5aA0 II P3)

Cette sortie a pour objectif pédagogique l'apprentissage des bases du terrain d'aventure aux participants. Nous prévoyons donc du temps pour la théorie et la mise en pratique des différentes techniques associées au TA.

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

**Topo :** [camptocamp.org](http://camptocamp.org)

**Niveau technique:** 5b max

**Accord préalable:** oui

**Expérience requise:** savoir grimper en grande voie.

**TRANSPORT :** Déplacement en car couchettes

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**

**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](mailto: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



club alpin français  
Ile-de-France

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

**HEBERGEMENT** : Gîte dans le village de Puyloubier Sainte Victoire (Daniel Gorgeon)

#### ORGANISATION :

**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.

**Départ** : Vendredi 19 octobre 2018 à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc.

**Retour** : mardi 22 octobre 2018 à 5h30

**Frais d'inscription** : 135€ comprenant le voyage en car-couchette (95€ pour les moins de 26 ans)

**Frais à régler sur place**: gîte (demi pension : 40€) et petit déjeuner au gîte (7€) et diners dans le village, dîner du dimanche soir au retour (~20 €) + consommations sur place.

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation** : à consulter sur le site du club ici : [https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions\\_inscription.pdf](https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf)

**Assurance annulation** : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

#### MATERIEL NECESSAIRE

En complément de la liste type: [https://www.clubalpin-idf.com/activites/alpinisme/sac\\_alpinisme.pdf](https://www.clubalpin-idf.com/activites/alpinisme/sac_alpinisme.pdf)

**Technique** : casque, baudrier, chaussures d'approche, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants.

Tout le matériel de cordée (cordes, coinceurs ...) est géré par les encadrants, qui prêtent leur matériel personnel, sauf contre-indication explicite.

**Personnel** : vêtements de montagne (veste type goretex, pantalon de montagne, polaire, bonnet), vivres de course pour 2 jours, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Carte CAF 2018, espèces ou chèques pour le camping et les repas.

#### 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



## Activité Alpinisme

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

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

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.

### 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.