

Fiche technique

CYCLE D'INITIATION A L'ALPINISME

Soirée de présentation et d'entretiens, vendredi 8 mars 2019 à 19h30 dans les locaux du club

ENCADRANT(S)

Jean Potié, Charles Van der Elst, Annelise Massiera, Frédéric Hernandez, Claire Vesvard

voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du Club.

PRESENTATION DU CYCLE :

Le cycle d'initiation à l'alpinisme (CIALP) est une formation destinée à faire découvrir l'alpinisme. Il vise à permettre à 12 alpinistes débutants de faire leurs premiers pas, puis de progresser et d'acquérir l'expérience nécessaire à la réalisation de courses classiques.

Le cycle se déroule sur trois week-ends indissociables :

- Du 25 au 26 mai 2019 en Vanoise (2 jours)
- Du 8 au 10 juin 2019 à Chamonix (3 jours)
- Du 22 au 23 juin 2019 dans les Ecrins (2 jours)

En vous inscrivant au cycle vous vous engagez à participer à l'ensemble de ces 3 sorties.

Les déplacements se font en car couchette.

Départ de la porte d'Orléans la veille (vendredi soir) entre 20h00 et 21h30 selon la destination.

Retour le lendemain du dernier jour, arrivé à 5h30 porte d'Orléans.

Le cycle est destiné à des personnes :

- Sans aucune expérience ni connaissance technique en alpinisme, mais avec une première expérience en montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...)
- Ayant une expérience en escalade (structure artificiel, bloc, falaise ou grande voie)
- Disposant d'une bonne condition physique : l'alpinisme nécessite de l'endurance (dénivelés supérieurs à 1000m avec un sac lourd) et les conditions peuvent être rudes : froid, neige...
- Motivées pour apprendre et pratiquer, prêtes à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort.

INSCRIPTION AU CYCLE 2019 :

1) Soirée de présentation et d'entretiens :

- Date : vendredi 8 mars 2019 à 19h30 dans les locaux du club (12 rue Boissonade, 75014 Paris)
- **Présence obligatoire**

Fiche de renseignement en ligne à remplir **obligatoirement avant la soirée** :

[Lien fiche de renseignement](#)

Sélection des candidats et quelques suppléants dans les deux semaines qui suivent cette réunion.

2) Circuit des 25 bosses à la Forêt des Trois Pignons

- Date : dimanche 7 avril 2019
- **Présence obligatoire si votre candidature est retenue**

Organisation du transport en covoiturage jusqu'à Fontainebleau

Randonnée de préparation au CIALP : validation des capacités physiques.

Point matériel "le contenu du sac"

Le circuit se fera en marchant, chaussures de montagne aux pieds et le sac à dos avec l'ensemble du matériel technique dont vous disposez déjà (8/12kg).

3) Soirée technique au club

- Date : mardi 14 mai 2019 à 19h30 dans les locaux du club
- **Présence obligatoire si votre candidature est retenue**

Cette soirée a pour objectif d'anticiper l'apprentissage de techniques bien au chaud à Paris, afin de disposer de plus de temps sur le terrain pour mettre en pratique les techniques apprises.

Nous apprendrons (ou réviserons) différents types de matériels, des techniques d'encordement et de progression, ainsi que quelques nœuds pouvant se révéler forts utiles aux alpinistes en fonction des circonstances.

Prévoir le matériel technique suivant : baudrier, descendeur, anneau de cordelette de 60cm (ou, à défaut, 150cm de cordelette de 7mm) et de quelques mousquetons. Ceux qui disposent d'une corde seront bien inspirés de venir avec. Ceux qui ont acheté des bidules dont ils ne savent pas trop se servir peuvent également venir avec.

PREPARATION – TRANSPORT – FRAIS :

Préparation

L'équipe d'encadrement vous contactera par mail la semaine précédant le départ pour les derniers ajustements de programme.

Transport : car couchettes

Départ : pour chaque sortie en montagne, rendez-vous le vendredi entre 20h00 et 21h30 (l'heure exacte de rdv sera précisée pour chaque car), à la Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc.

Retour : pour chaque sortie : lundi matin (ou mardi matin pour la sortie à Cham), dépose à la porte d'Orléans à 5h30

Le car est équipé de 2 rangées de couchettes superposées. Il est prévu pour 2 personnes en largeur sur chaque couchette, la largeur de celles-ci étant limitée il est conseillé de dormir en "tête-bêche".

Il est possible de laisser un sac dans le car et d'y laisser tout ce qui n'est pas utile pour la course et un rechange pour le retour.

Un sac de couchage léger peut être agréable pour la nuit en car, mais pas indispensable car des couvertures sont fournies.

Hébergement sur place : refuge

Participation aux frais :

- Frais d'inscription, de transport et soirée de préparation : 385 € (ou 270 € pour les personnes ayant moins de 26 ans) à régler auprès du secrétariat du CAF pour l'ensemble du cycle (paiement en 3 fois possible) lors de la première sortie montagne.
- Sur place, par week-end : refuge en demi-pension (~35-45 €/nuitée) + petit déjeuner du samedi (~9 €) + dîner dimanche ou lundi soir (~20 €). Pour le week-end Ecrins : transport local : 15 € à confirmer

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

Matériel technique

- Sac à dos, taille environ 40 litres, modèle montagne adapté au port du piolet et de bâtons.
- Chaussures d'alpinisme compatibles avec les crampons (les chaussures de randonnée sont inadaptées), guêtres.
- Crampons classiques (12 pointes) avec antibott, à régler avec les chaussures
- Piolet classique d'alpinisme (55 à 70 cm selon la taille, droit ou légèrement courbé)
- 1 ou 2 bâtons télescopiques, non obligatoires mais utiles pour les marches d'approche
- Baudrier (modèle d'escalade de préférence réglable) et casque de montagne
- 3 mousquetons à vis dont un type HMS, 2 mousquetons simples (type dégaine), 2 anneaux de sangle 120cm
- 1 descendeur, 1 autobloquant machard (1m50 de cordelette de 6 ou 7mm avec nœud de pêcheur)

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

- double), 1 bloqueur mécanique en plus si possible (TiBoc ou Ropeman par exemple)
- 3 m de corde en 8,6 mm pour confectionner une longe (machard et longe pourront être confectionnés lors de la soirée de préparation)
- 1 broche à glace : modèle tubulaire à visser 16 ou 18 cm

Vivres de course

- Gourde ou poche à eau : 1,5l minimum, remplissage possible au refuge
- Vivres de course pour la journée : barres de céréales ou équivalent à glisser dans les poches pendant la course, plus un encas souvent pris au retour au refuge (pain, fromage, saucisson, biscuits...)
- Sauf cas particuliers petits déjeuners et dîner sont pris en refuge (demi-pension)

Vêtements

- 1 ou 2 tee-shirts techniques respirant (synthétique ou laine), par exemple 1 manches longues + 1 manches courtes, sous-vêtements confortables
- 2 paires de chaussettes adaptées à la randonnée, en synthétique ou laine
- 1 veste polaire ou soft-shell + 1 polaire fine si la température est basse
- 1 veste de montagne, en tissu résistant, imperméable et respirant
- 1 pantalon de montagne, résistant et chaud mais non doublé, en tissu soit étanche et respirant soit coupe-vent
- Collant/Legging/Bodyfit pas de superposition avec les chaussettes (cheville, mi-mollet ou genoux)
- 1 bonnet + 1 protection contre le soleil (casquette, foulard)
- 1 paire de gants légers (polaire, soft-shell, cuir doublé) + 1 paire de gants chauds (type ski)

Matériel divers

- 1 lampe frontale avec piles de rechange
- Lunettes de soleil : protection 4 (courses sur glacier)
- Crème solaire + protection lèvres
- Couverture de survie, papier toilette en "dépannage"
- Appareil photo : facultatif !
- 1 couteau : un modèle simple suffit, une lame tournevis peut être utile
- Papiers dans une pochette étanche : carte d'identité, 2 chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, espèces (éventuellement devises)
- 1 drap de sac de couchage : obligatoire en refuge, en soie pour la légèreté
- Trousse de toilette minimale car sauf exception pas de douche en refuge mais au mieux un robinet d'eau froide : brosse à dent, désinfectant pour les mains, éventuellement lingette nettoyantes ou savon "hôtel" + mini serviette
- Trousse à pharmacie personnelle : soin petites blessures, prévention et soin ampoules, aspirine ou équivalent, éventuellement traitements personnels

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 entraidez-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

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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.