

## Fiche technique

### 19-ALP17 – Roche Chevière

samedi 15 juin 2019 au dimanche 16 juin 2019 / 2 jours

#### ENCADRANT

**Laurent Métivier**

E-mail : [laurent.metivier1@free.fr](mailto:laurent.metivier1@free.fr)

Tel dom : 01 60 46 44 12

Portable : 06 17 32 29 65

#### PROGRAMME

**Course prévue :**

**Ascension de la roche Chevière (3280 m)**

**Apprentissage de la marche tout terrain en montagne avec des pentes de neige et quelques blocs sur l'arête**

Bonne condition physique indispensable – accessible aux débutants

Jour 1: montée au refuge : 800 m + montée vers la pointe de l'Observatoire suivant conditions

Jour 2 : montée 1000m + descente 1800 m

*Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions de la montagne et le niveau physique et technique des participants.*



**Roche Chevière (source Camp to Camp)**

**Cartes :** 1/25 000ème 3534 OT

**Lieu :** Vanoise

**Terrain :** Mixte

**Niveau technique :** F Terrain montagne - neige et arête de blocs

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

**Expérience requise :**

- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 4 (3 + 1 encadrant)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place.

**HEBERGEMENT :** Refuge de Fonds d'Aussois (gardé)

### 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 :** Billets Paris Modane et retour à prendre par les participants.

**Attention pour les amateurs de tarifs réduits non remboursables en cas de mauvais temps et d'impossibilité de faire la course la sortie pourrait être annulée.**

Gare de Modane le samedi matin à 7h54 à l'arrivée du train TER de Chambéry (départ 6h35) pour prendre un taxi vers le barrage de Plan d'Amont. Nécessité de coucher à Modane ou à Chambéry. Des contacts seront pris après les inscriptions pour se grouper le vendredi soir et diminuer le coût d'hébergement

**Retour :** prévu à Paris de la gare de Modane vers 18h. Horaires à vérifier

**Frais d'inscription :** 100€ comprenant la ½ pension, le transport sur place les frais administratifs et d'organisation.

**Frais à régler sur place :** consommations personnelles.

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation :** à consultez sur cette [page](#).

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

Les places seront attribuées à partir du **31 mars 2019** selon les [règles de priorité](#) du club.

### MATERIEL NECESSAIRE :

Casque, piolet/crampons, chaussures de montagne étanches, lunettes de soleil, gants, lampe frontale

Bâtons de marche optionnels

Drap sac pour le refuge

Vivres de course pour 2 jours

### 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 aidez-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.