



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

19-ALP25 - Au départ du Refuge de la Muzelle

Samedi 22 Juin 2018 - dimanche 23 Juin 2018

ENCADRANT

Roberto AMADIO

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

TRANSPORT :

Car couchette.

PROGRAMME :

J1 Montée au **refuge** (D+ 1200m). En option **col de la Muzelle** en A/R (D+ 500m)

J2 **Tête de la Muraillette** en A/R ou avec descente à la Danchère ou **Col Jean Martin** en A/R ou avec descente dans le vallon de Lanchâtra ou **Roche de la Muzelle** (ceci suppose bonnes conditions, une cordée rapide et expérimentée et un rdv tardif avec le car !).

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

Niveau technique: F/PD

Accord préalable: oui.

Expérience requise. Liste de courses à envoyer à l'encadrant.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

HEBERGEMENT : A priori refuge en demi pension (ou bivouac si refuge complet). Prévoir vivres de course. Éventuellement, petit déjeuner Samedi matin, et dîner Dimanche soir (à confirmer avant la sortie).



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE

En complément de la liste type disponible sur la page de l'activité Alpinisme du CAF IdF.

Technique : casque, baudrier, guêtres, piolet, crampons, 1 broche à glace, chaussures d'alpinisme , 3 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants.

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

Carte CAF valide, espèces ou chèques pour les refuges et les repas.

DIVERS :

Préparation : contacter l'encadrant par mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme.

Départ : vendredi soir 21 juin Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc
(heure exacte à confirmer avant la sortie).

Retour : lundi 24 juin à environ 5h30 Porte d'Orléans

Modalités d'inscription: consultez le site du club.

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

Conditions d'annulation :

En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :

- A plus de 30 jours du départ, un montant forfaitaire de 21€ pour frais administratifs sera retenu,
- de 30 à 21 jours du départ : retenue de 25% du prix versé,
- de 20 à 8 jours du départ: retenue de 50% du prix versé,
- de 7 à 2 jours du départ: retenue de 75% du prix versé,
- à moins de 2 jours du départ : retenue de 100% du prix versé.

En cas d'annulation de la part du club, la totalité des sommes versées seront restituées au participant.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

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 décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.