Fiche technique

19-AUT08 – Autonomes car couchettes pour Névache (Cerces)

samedi 7 septembre 2019 au dimanche 8 septembre 2019 / 2 jours

ENCADRANT

Charles Van Der Elst

voir la rubrique KiFaiKoi du site web du Club.

DESCRIPTION :

Pratiquez l'activité de votre choix (alpinisme, escalade, trail, randonnée pédestre ou même tourisme) en totale autonomie - pas d'encadrement - et en empruntant notre car couchette.

Organisation libre de votre séjour sur place.

Consultez le chef de car pour les déposes possibles.

Lieu : Névache

Niveau technique : Autonome

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5

REGROUPEMENT :

Titre du regroupement : Car couchettes - Névache (Cerces)

Description du regroupement :
Car couchettes à destination de Névache (Cerces)

(Organisation groupe alpinisme, ouvert aux groupes Falaise et Randonnée)

Chef de car : Charles Van Der Elst

Départ : vendredi 6 septembre 2019 de la Porte d'Orléans, devant la statue du Maréchal Leclerc, l'heure de départ vous sera confirmée par le chef de car.

Retour : Fin de la sortie le dimanche 8 septembre 2019. Retour pour une arrivée à Paris le lendemain à 5h30.

A verser à l'inscription : 135 €

Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consultez sur cette page.

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

REGLEMENT DES SORTIES AUTONOME EN CAR COUCHETTE

Les places dans les sorties "Autonomes" sont réservées **à des membres du CAF** désirant pratiquer l'activité de leur choix : alpinisme, ski, randonnée pédestre (ou même tourisme !) tout en profitant d'un

REGLEMENT DES SORTIES AUTONOME EN CAR COUCHETTE

transport aller-retour en car couchettes.

Ces places sont disponibles dans les cars d'alpinisme et parfois de ski de montagne.

La dépose des "autonomes" peut être faite sur le parcours du car et ce jusqu'à la destination finale, par exemple un car pour Chamonix pourra vous déposer à St Gervais-les-Bains ou un car pour Modane pourra vous déposer à St-Jean-de-Maurienne, un car Pralognan peut parfois aller jusqu'à Champagny. Certains cars "Chamonix" peuvent aussi remonter jusqu'au Tour et vous déposer aux Praz voire même aller à Courmayeur parfois.

Il faut s'inscrire au Club dans la sortie "Autonomes" du car concerné en payant la somme indiquée sur le programme au secrétariat du Club.

Les participants autonomes doivent gérer totalement leur séjour sur place : hébergement, course, randonnée, sécurité. Ils doivent donner au Chef de Car au départ à la Porte d'Orléans un numéro de téléphone portable (ou de leur hébergement) où ils pourront être joints. Ils doivent eux-mêmes prendre le numéro du Chef de car ou bien de l'hôtel des chauffeurs en cas de problème.

Attention ! *en fonction du remplissage des cars, le nombre de places autonomes ouvertes pourra varier par rapport aux chiffres ci-dessus, fixés avant le début de la saison. Ainsi, si un encadrant propose une course supplémentaire avec 2 participants, il y aura 3 places autonomes de moins et réciproquement. Consulter régulièrement InfoSortie sur le site web du Club : www.clubalpin-idf.com.*

Le départ a généralement lieu Porte d'Orléans le vendredi soir vers 21h/22h (à vérifier pour chaque car auprès du chef de car) pour une arrivée sur place samedi matin vers 7h00/8h00 ; retour dimanche soir pour une arrivée Porte d'Orléans lundi matin vers 5h30. Ce schéma s'entend pour les WE « classiques » de 2 jours. Horaires similaires avec 1 jour de décalage pour les WE de 3 jours etc.

Les horaires précis sont à confirmer auprès du chef de car ou du secrétariat.

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.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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 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.