

Fiche technique

20-ALP34 – Marche et grimpe dans les Encantats

samedi 22 août 2020 au mercredi 26 août 2020 / 5 jours

ENCADRANTS

Olivier Stoupy , Charles Van Der Elst 

PROGRAMME

Séjour de cinq jours en itinérance pour découvrir ce petit coin de paradis de roc et de lacs au sud des Pyrénées.

Le principe: de refuge en refuge en profitant en chemin des magnifiques voies d'escalade de plusieurs longueurs en terrain d'aventure qu'offre ce massif. Un plouf par jour est plus que probable tant la région est parsemée de lacs d'altitude.

Ce parcours s'adresse à des pratiquants pouvant évoluer en cordées autonomes en terrain d'aventure (titulaire d'un UF vers l'autonomie TA/TM ou expérience équivalente).

Boucle en altitude (altitude moyenne des refuges 2000 m) avec 4 à 5 heures de marche et 4 à 5 heures d'escalade en terrain d'aventure chaque jour. Pas de matériel pour la neige nécessaire (pas de piolets, crampons).

Le circuit indicatif:

jour 1 montée au refuge de l'Estany Long,

jour 2 Aiguilles de Dellui (7 longueurs D) nuit au ref. Colomina,

jour 3 pic de Peguera (8 longueurs D+) nuit au ref. JM Blanc,

jour 4 refuge d'Amitges et grande aiguille (4 longueurs D+),

jour 5 Punta Estasen (4 longueurs D+) et traversée pédestre pour rejoindre le val de Boi point de départ.

Lieu : Encantats

Terrain : Rocher

Niveau technique : D+ 6a

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Cette sortie s'adresse à des pratiquants autonomes en TA et aimant marcher (UF TA ou équivalent). Nous formerons deux cordées dont une avec l'encadrant et une autonome.

Une idée du type de périple est bien illustrée par cet article de mon amie journaliste Bénédicte Boucays:

<https://benedicteboucays.com/portfolio/invitation-au-voyage/>

Les topos des voies citées dans la description (qui sont bien sur indicatives) se trouvent facilement sur Camp to Camp si vous voulez en savoir plus sur le côté grimpe.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 (4 + 2 encadrants)

TRANSPORT : RDV à la gare de Toulouse le samedi 22 aout matin et covoiturage ensuite jusqu'en Espagne

HEBERGEMENT : Refuge

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 : Départ de la gare SNCF de Toulouse le samedi 22 matin, le trajet Paris-Toulouse est à la charge des participants.

Retour : Retour à la gare SNCF de Toulouse le mercredi 26 soir, le trajet Toulouse-Paris est à la charge des participants.

Frais d'inscription : 331 € Comprenant les demi pensions dans les refuges et le transport local..

Frais à régler sur place : .

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

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

MATERIEL NECESSAIRE : X : obligatoire F : facultatif

Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère	X	Suffisante pour une approche dans des pierriers
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique (1m80 de corde dynamique)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	X	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		

MATERIEL NECESSAIRE :		X : obligatoire F : facultatif
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	X	Jeu pour terrain TA voir topo pour la cordée autonome
Coinceur mécanique (friend)	X	Jeu pour terrain TA voir topo pour la cordée autonome
Dégaines	X	Jeu de dégaines dont ralongeables pour la cordée autonome
Corde	X	Une corde à double 50 ou 60 m pour la cordée autonome
DVA + pelle + sonde		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres - bivouac		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 5 jours avec possibilité d'acheter des vivres pour le midi aux refuges
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	Confortable
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique		
Bonnet	F	
Protection contre le soleil	F	Casquette, foulard...
Gants	X	1 paire légère
Matériel divers		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 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'emmenner 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

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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.