

Fiche technique

20-ALP45 – Cycle d'Initiation à l'Alpinisme (CIALP 2020) - Sortie #1

samedi 20 juin 2020 au dimanche 21 juin 2020 / 2 jours

ENCADRANTS

Annelise Massiera , Pierre Leneke, Pierre Chazerain, Jean Potié , Veronika Hejclova ,
Arnaud Fournier

PROGRAMME

1ère sortie du Cycle d'Initiation à l'Alpinisme

J1 : apprentissage de l'encordement et de la progression en sécurité sur une arête sur une course d'arête très facile (arête de Léché ou arête de la Sétéria à la pointe de l'Echelle)

J2 : traversée de l'aiguille Doran ou ascension du Rateau d'Aussois

Sortie réservée aux inscrits du cycle (+ suppléants)

**Dans le respect des règles sanitaires en vigueur, les activités se feront en deux groupes de 9 personnes.
Il sera demandé aux encadrants et participants de respecter les gestes barrière tout au long de la sortie.**

Lieu : Aussois

Terrain : Rocher

Niveau technique : Initiation PD

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 18 (13 + 5 encadrants)

TRANSPORT : Rendez-vous sur place

HEBERGEMENT : Gîte

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 :

Retour :

Frais d'inscription : 38 € .

Frais à régler sur place : 1/2 pension au refuge xxx ≈ xx € + petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir ≈ xx €.

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	
Chaussons d'escalade	
Guêtres	X
Crampons avec anti-bottes	X
Piolet	X Droit classique
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	F Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	
Coinceur mécanique (friend)	
Dégaines	
DVA + pelle + sonde	A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige	
Skis de randonnée	
Vivres - bivouac	
Gourde ou pipette	X
Vivres de course pour la journée	X pour 2 jours
Vivres petit déjeuner et dîner	
Sac de couchage	

MATERIEL NECESSAIRE :		X : obligatoire F : facultatif
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	Chaudes
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	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires
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.
- 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

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

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.