

## Fiche technique

### 21-ALP08 – Riglos - Pena Rueba: grimpe au sud des Pyrénées avant l'hiver

lundi 9 novembre 2020 au vendredi 13 novembre 2020 / 5 jours

#### ENCADRANTS

Olivier Stoupy , Charles Van Der Elst 

#### PROGRAMME

Quand l'automne arrive, que les premiers flocons blanchissent les sommets Pyrénéens il est des endroits où l'on trouve encore de grandes faces baignées de soleil.

Les Malos de Riglos sont des tours de conglomérat très verticales qui offrent des itinéraires de toute beauté ; une fois accoutumés à ce rocher bien particulier on peut s'aventurer dans des itinéraires classiques ou des voies plus modernes souvent déversantes. Haut lieu de l'escalade ibérique c'est un véritable voyage dont on se souvient longtemps.

Plus récemment de l'autre côté du rio Asabon de nouveaux itinéraires ont vu le jour sur la Pena Rueba et offrent de belles envolées parfois un peu moins raides.

Escalade en grande voie (200 à 300m) équipée et/ou terrain aventure sur certains itinéraires . Escalade physique et d'envergure avec parfois de l'espacement entre les points et de la recherche d'itinéraire dans certaines classiques à la montée comme à la descente qui se fait souvent par des rappels de descente à l'écart des voies.

Pour se faire plaisir sur ce séjour, il faut avoir un peu de marge dans le 6a/b et être totalement autonome en grande voie.

Deux encadrant pour le groupe, cordées de 2 ou 3 suivant les voies et possibilité d'une cordée autonome.

Hébergement au refuge FAM de Riglos (Fédération Aragonaise de Montagne) au pied des Mallos

Transport en covoiturage depuis Toulouse: départ le lundi matin et retour le vendredi soir (5 heures de route 400km)

**Lieu :** Riglos

**Terrain :** Rocher

**Niveau technique :** TD 6a/b oblig en réversible

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

**Expérience requise :**

- Liste de courses à envoyer aux encadrants
- Expérience en escalade rocheuse grandes voies de plusieurs longueur
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)
- Maîtrise des manœuvres de leader en grande voie (relais, assurage, rappel)
- Expérience en terrain d'aventure (pose de coinçeurs)

## PROGRAMME

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6** (4 + 2 encadrants)

**TRANSPORT :** En covoiturage depuis Toulouse

**HEBERGEMENT :** Refuge FAM de Riglos

## 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 le lundi matin de Toulouse gare SNCF

**Retour :** Retour le vendredi soir à Toulouse gare SNCF

**Frais d'inscription :** 100 € Avance sur les frais d'organisation (réservation hébergement), le solde sera réglé par les participants sur place..

**Frais à régler sur place :** 1/2 pension au refuge, restauration et boissons annexes  
Transport Toulouse-Riglos-Toulouse en co-voiturage.

**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	

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire F : facultatif
Bloqueur mécanique	X	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
<b>Vêtements</b>		
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
<b>Matériel divers</b>		
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.

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 permettre de devenir à leur tour des formateurs.

## **PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME**

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.