

## Fiche technique

### 21-ALP17 – Grimpe sur glace avec un spécialiste en la matière

samedi 6 février 2021 au dimanche 7 février 2021 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Veronika Hejclova , Annelise Massiera , Jérôme Blanc Gras (GHM)

#### PROGRAMME

**Jérôme Blanc Gras, co-auteur du livre "Glaces", expert et un passionné de glace a accepté ma proposition et va se joindre à nous pendant ces deux jours de stage pour nous partager son expertise et l'expérience en la matière.**

L'objectif de ce stage sera d'une part la préparation de vos sorties en amont (consultation de la météo, du BERA, des sites dédiés à la cascade...), et d'autre part le comportement lors de la sortie (méthode 3x3, présentation des différents types de cascade, choix de confection de relais, confections de relais dans des conditions dégradées, progression entre relais, techniques sur structures fragiles...).

Stage "learning by doing": combinant de la théorie et la pratique (nous allons former des cordées autonomes et recevoir des conseils pratiques sur le terrain).

**Attention, ce stage est ouvert aux pratiquants autonomes et qui grimpent en tête. Le lieu sera décidé par le Guide une semaine avant environ pour avoir les meilleures conditions.**

**Lieu** : selon conditions (Samoëns, Chamonix, Suisse, Hautes Alpes)

**Terrain** : Cascade de glace

**Niveau technique** : D Autonome (Grade 3+/4 en tête)

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

**Expérience requise** :

- Liste de courses à envoyer aux encadrants
- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Maîtrise des manœuvres de leader en grande voie (relais, assurance, rappel)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 8 (6 + 2 encadrants)

**TRANSPORT** : Covoiturage depuis Paris / train + location de voiture

**HEBERGEMENT** : Gîte/location appartement

## 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** : Notre objectif est de trouver un large éventail de cascades en conditions. Pour cette raison, le guide décidera 8 - 10 jours avant le stage et nous vous tiendrons informés aussitôt.

**Nous vous conseillons soit d'attendre la confirmation du lieu de stage avant de prendre vos billets de train, soit prendre/mettre des options sur les billets de train pour les trois destinations possibles.**

L'une des encadrantes pourra prendre 2 participants dans son véhicule personnel pour les trajets sur place. 4 autres participants s'organiser afin de louer un véhicule sur place, soit venir en voiture depuis Paris+partage des frais. Permis de conduire + équipement nécessaire.

RDV vendredi soir au lieu de l'hébergement ou samedi matin (si train de nuit)

Si Hautes-Alpes:

- train de nuit le 05/02 de Paris-Austerlitz => L'Argentière Écrins: 20:50 => 8:01 ((2 personnes maxi)
- train le 05/02 Paris Lyon => Grenoble: 14:43 => 17:52 puis covoiturage (2h20 de trajet)

Si Chamonix/Chablais:

- 05/02 Paris Lyon => Bellegarde sur Valserine: 16:18 => 19:00 ou 16:55 => 19:49 puis covoiturage (1h20 de trajet pour Samoens)

Si Haute Maurienne:

05/02 Paris Lyon => Modane (ou Chambéry): 14:43 = > 18:46 (1h10 de trajet si location voiture depuis Chambéry)

**Retour** : Fin de stage vers 16-17h.

Si Hautes-Alpes:

- train de nuit le 07/02 de L'Argentière Écrins => Paris-Austerlitz => 20:16 => 6:55
- train le 07/02 Grenoble => Paris Lyon : 19:19 => 20:17 ou 20:22 => 0:13

Si Chamonix/Chablais:

- train 07/02 Bellegarde sur Valserine => Paris Lyon: 18:45 => 21:32 ou 19:02 => 21:42

Si Haute Maurienne:

train 07/02 Modane (ou Chambéry) => Paris Lyon: 17:45 = > 22:21 (1h10 de trajet si location voiture depuis Chambéry)

**Frais d'inscription** : 131.66 € comprenant 93,33 € frais de guide comprenant 20,33 € frais de déplacement encadrant.

**Frais à régler sur place** : 60€/nuit/personne: logement avec demi-pension

déplacements durant le stage si utilisation du véhicule personnel (Indemnités kilométriques pour une association : 0,315€/km), autrement partage frais covoiturage .

**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**

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire F : facultatif
Sac à dos de montagne	X	30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Corde à double 60m	X	un jeu par cordée
Crochet abalakov	X	un par cordée
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
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		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	X	10 -12 par cordée
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines	X	10-12 par cordée
DVA + pelle + sonde	X	A confirmer selon conditions
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
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	
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		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires minimum

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire F : facultatif
<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.
- 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

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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.

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.