

## Fiche technique

### 21-ALP42 – TA et course d'arête en bivouac dans les Pyrénées

jeudi 17 juin 2021 au dimanche 20 juin 2021 / 4 jours

#### ENCADRANTS

Damien Digneau , Olivier Stoupy , Pierre Leneke , Jérémy Bernard 

#### PROGRAMME

Terrain d'aventure et courses d'arêtes dans le massif du Néouvielle



Sortie sur 4 jours dans les Pyrénées, au cœur du massif du Néouvielle au départ du lac de Cap de Long.

Programme indicatif:

J1: escalade et manips à la muraille de Cap de Long, bivouac en tente au pied des voies (accès en voiture)

<https://www.camptocamp.org/waypoints/185041/fr/muraille-de-cap-de-long>

J2 & J3: course d'arête avec bivouac en montagne au sommet ou en cours de parcours. Exemple de course: arête sud Turon de Néouvielle ou arête Ferbos - nuit au sommet des trois conseillers, J3 arête des trois conseillers sommet Néouvielle et retour par le sommet du Ramougn (arête O ou éperon N); d'autres possibilités aux Halarissès et au Pic Long sont également très intéressantes.

Bivouac J3 en tente à Cap de Long ou avec une navette voiture de 30 minutes à l'aire de bivouac du lac d'Aubert dans le parc National

<https://www.camptocamp.org/routes/186837/fr/turon-du-neouvielle-arete-s>

<https://www.camptocamp.org/routes/174252/fr/pic-du-neouvielle-enchainement-arete-ferbos-arete-des-3->

## PROGRAMME

### conseillers

J4: course TA dans la muraille sud du Ramougn (de très nombreuses possibilités de voies)

<https://www.camptocamp.org/waypoints/448857/fr/ramougn-muraille-s-crete-des-laquettes>

Le programme est décidé sur place en fonction des conditions, du niveau et des envies des participants. Possibilité d'évoluer en cordées autonomes pour une partie du groupe sous la supervision des organisateurs.

Matériel de bivouac, escalade, crampons et piolet.

Transport local de Toulouse à Cap de Long en voiture (location + encadrant ) 2h30 environ 180km

**Lieu** : Massif du Néouvielle - Lac de Cap de Long & aire bivouac d'Aubert

**Terrain** : Rocher

**Niveau technique** : AD+ 5a/5b falaise en tête et première expérience course d'alpinisme

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

**Expérience requise** :

Une petite idée de l'ambiance dans le Massif du Néouvielle lors d'un UF2 assurage en mouvement avec bivouac au sommet:

<https://photos.app.goo.gl/nuiwpqzeaKw3Mo3D7>

- Liste de courses des 36 derniers mois à envoyer aux encadrants
- Aisance en terrain montagne
- Expérience en escalade rocheuse
- Pratique régulière de l'escalade
- 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 coinces)

Le matériel collectif (cordes, coinces, dégaines etc....) sera optimisé une fois la liste des participants établie.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 12 (8 + 4 encadrants)

**TRANSPORT** : Transport jusqu'à Toulouse à la charge des participants, puis location véhicule à Toulouse pour 4 jours

**HEBERGEMENT** : Bivouac en tente ou en montagne

## 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** : De Toulouse le jeudi 10/06 à 06h00

**Retour** : A Toulouse le dimanche 20 soir pour le train intercity de nuit de 22h35

## ORGANISATION

**Frais d'inscription** : 132 € Avance sur les frais de location de voiture, carburant, péages de Toulouse SNCF vers la réserve du Néouvielle située à 200 km. A ajuster aux coûts réels sur place..

**Frais à régler sur place** : Sortie en bivouac, chacun amène son couchage, vivres etc...

Une fois la liste des participants établie, nous optimisons les communs tels que réchauds etc....

**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	40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres	F	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe <b>simple</b> avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)
Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique	F	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	X	
Coinceur mécanique (friend)	X	
Dégaines	X	
DVA + pelle + sonde		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		

### Vivres - bivouac

Gourde ou pipette	X
-------------------	---

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner	X	
Sac de couchage	X	
Matelas camping	X	
Réchaud + popote	X	
Assiette + bol + couverts	X	
<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.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 aidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décorez 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.

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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.