

## Fiche technique

### 21-ALP43 – Marche et grimpe Encantats "saison 2"

mercredi 1 septembre 2021 au lundi 6 septembre 2021 / 6 jours

#### ENCADRANTS

Olivier Stoupy , Charles Van Der Elst 

#### PROGRAMME



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

L'édition de 2020 sur cinq jours nous a permis de nous familiariser avec le massif, les approches et liaisons entre refuges. Les itinéraires d'escalade de type montagne ou sportifs sont si nombreux et attirants que nous repartons avec pleins de projets en tête pour cette saison 2. Cette fois ci nous partirons du Val de Boï à l'ouest du massif avec en ligne de mire des voies dans le niveau D+ à TD en terrain d'aventure.

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 séjour s'adresse à des pratiquants pouvant évoluer en cordées autonomes en terrain d'aventure dans le niveau TD (titulaire d'un UF vers l'autonomie TA/TM ou expérience équivalente + liste de courses en réversible) et ayant le pied montagnard. Nous adaptons ensemble les itinéraires d'escalade chaque jour en fonction du groupe et des conditions.

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,

## PROGRAMME

crampons). Matériel escalade trad très complet à prévoir.

Basé sur l'expérience de 2020 nous privilégions les escalades en AR depuis le refuge avec un sac léger et restons donc deux nuits à Amitges et Colomina.

Le circuit indicatif (arrivée la veille au soir impérative.):

jour 0 Liaison Toulouse - Bagnères de Luchon, dîner et nuit chez l'organisateur (briefing, préparation matériel, etc...)

jour 1 Liaison Bagnères de Luchon - parking Val de Boï, voie aux Aiguilles de Dellui, nuit au refuge de l'Estany Long,

jour 2&3 Rando vers refuge Amitges (2 nuits), voies trad dans les aiguilles ou course d'arête

jour 4&5 Rando vers refuge Colomina (2 nuits), voies sportives et trad autour du refuge et pic de la Peguera en AR

jour 6 Rando traversée refuge Colomina - parking Val de Boï - liaison Bagnères de Luchon et Toulouse

-----

Le prix à l'inscription correspond à l'hébergement en demi pension pour cinq nuits et les frais club. Le transport sera à partager entre les participants en sus.

**Lieu :** Encantats

**Terrain :** Rocher

**Niveau technique :** TD TD en terrain aventure 6a en tête

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

**Expérience requise :**

Une idée de l'ambiance avec ce petit diaporama de la "saison 1", marcher, grimper, contempler... et un petit bain de temps en temps:

<https://photos.app.goo.gl/4MyypnzUqrcb4KGR9>

Pour ce séjour il est important d'être bien entraîné physiquement car les journées sont bien remplies et nous portons des sacs de 10-12 kg.

- 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...) nécessaire sera optimisée une fois la liste des participants établie.

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

**TRANSPORT :** Co-voiturage

**HEBERGEMENT** : Refuge (pas de réciprocité en Catalogne)

## 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** : RDV à Bagnères de Luchon le mardi 31 soir (vers 19h00) pour briefing et organisation matériel, nuit chez l'organisateur.

Covoiturage depuis Toulouse le 31 possible à l'arrivée du train OUIGO n°7673 de 17:06 (départ Paris 12:27)

**Retour** : Dépose à Toulouse le lundi 06 septembre en fin après midi pour connexion ferroviaire, par exemple train intercity de nuit.

**Frais d'inscription** : 448 € La demi pension en refuge en catalogne (pas de réciprocité donc pas de réduction sur les tarifs des nuitées) pour les cinq nuitées du 1 au 5 septembre..

**Frais à régler sur place** : Le covoiturage pour se rendre depuis Toulouse au Val de Boi et retour.

Le partage des frais repas du mardi 31 soir et les boissons, picnic etc... pendant la durée du séjour..

**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

<b>Matériel technique</b>	
Sac à dos de montagne	X 40 l
Chaussures d'alpinisme	F
Chaussures de randonnée	X
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	F Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	X
Coinceur mécanique (friend)	X
Dégaines	X

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire F : facultatif
DVA + pelle + sonde		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage	X	en fonction des protocoles COVID du moment
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.
- 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.

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- 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 découragez 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.

## **PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME**

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'assurance 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.