

## Fiche technique

### 21-ALP50 – Initiation à l'alpinisme/progression en Haute-Tarentaise (en semaine avec possibilité de prolonger le séjour le weekend)

mercredi 1 septembre 2021 au jeudi 2 septembre 2021 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Veronika Hejclova , GHM

#### PROGRAMME

Cette sortie est prévue pour des personnes souhaitant s'initier et/ou progresser en alpinisme.

Au programme: deux sommets!

Avec le guide, nous allons nous adapter au niveau global, et proposer des ateliers durant la course en direct ou au refuge pour approfondir vos connaissances et les mettre en pratique.

Venez avec une petite liste de questions que vous avez toujours eu sans jamais oser a les poser :)

**Lieu :** Tignes

**Terrain :** Mixte

**Niveau technique :** PD+ Débutant

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

#### Expérience requise :

Je vous propose deux jours d'initiation à l'alpinisme dans coin sauvage du massif de la Haute Tarentaise. Des sommets abordables (à condition d'avoir une bonne forme physique et de faire du sport de manière régulière en semaine!) et des beaux paysages.

Pour des raisons de disponibilité de l'encadrante et du guide, ce stage a lieu en semaine et le dernier train pour Paris part à 16H de Bourg Saint Maurice ce qui est un peu juste pour le dernier jour de stage. C'est pour cela que je vous propose de prolonger votre séjour sur place dans un appartement de location afin de vous faire profiter de l'endroit et faire des activités en autonomie (il faudra qu'on se coordonne pour vos billets de train et votre location de voiture). Autrement possibilité de retour sur Paris depuis Chambéry avec le train de 20:27.

Je vais pouvoir venir chercher 2-3 personnes à la gare de Bourg Saint Maurice, 3-4 autres personnes vont louer une voiture soit à Bourg Saint Maurice, soit à Chambéry et vous rendre à Tignes (permis de conduire nécessaire).

Idéalement, nous irons passer une nuit en refuge. Alternativement, nous ferons des sorties à la journée (si option refuge pas possible).

Les sommets envisagés à titre indicatif (je déciderai avec le guide quelques jours avant en fonction de la forme des participants+les conditions météo+montagne):

- Pointe de la Golette - <https://www.camptocamp.org/routes/49554/fr/pointe-de-la-golette-alpes-grees-versant-nw>

## PROGRAMME

- Pointe de la Traversière - <https://www.camptocamp.org/routes/49557/fr/pointe-de-la-traversiere-arete-e-par-le-vallon-de-la-sassiere>

ou

- La Grande Aiguille Rouse - <https://www.camptocamp.org/routes/45996/fr/grande-aiguille-rousse-versant-nw-voie-normale->
- Pointe de la Galise VN ou arrête SSW - Pointe de la Galise : Versant W ou arrête <https://www.camptocamp.org/routes/46631/fr/pointe-de-la-galise-versant-w-voie-normale-francaise->

Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)

**RDV à Tignes à 19h dernier délai.**

**Fin du stage: jeudi 16-17h.**

Retour sur Paris ou prolongement séjour sur place en autonomie.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7** (6 + 1 encadrants)

**TRANSPORT :** Train+covoiturage

**HEBERGEMENT :** Location appartement et/ou refuge

## 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 :** Le voyage se compose d'une partie TGV (réservation obligatoire) et d'une partie TER (réservation non obligatoire) et étant donné qu'il va falloir se coordonner (covoiturer depuis Paris vs train jusqu'à Chambéry et covoiturage ou Bourg Saint Maurice et covoiturage) décider, je donne des horaires des trains à titre indicatif:

Mardi 31 août 2021

12 :46 => 15 :39 Paris Gare de Lyon => Chambéry TGV DUPLEX n°6941

15 :52 => 17 :46 Chambéry => Bourg Saint Maurice TER n°883125

**Retour : Dimanche 5 septembre 2021 ou un autre jour selon de ce que nous allons convenir.**

16 :14 => 18 :07 Bourg Saint Maurice => Chambéry TER n°883190

18:22 => 21 :16 Chambéry => Gare de Lyon TGV DUPLEX n°6980

Dernier train au départ de Chambéry est à 20:27.

**Frais d'inscription :** 140 € comprenant 116,33 € frais encadrement guide 2 jours+1/2 pension refuge guide

- comprenant prêt de matériel (gratuit) auprès du guide pour 6 participants: casques, baudriers et crampons et 3 piolets alpinisme.

Chaussures alpinisme et 3 piolets alpinisme seront à louer auprès de la Haute Route ou autre à Paris.

Matériel personnel (longe, machard...cf liste matériel à se procurer auprès du vieux campeur et similaire).

## ORGANISATION

Nous ferons un point sur le matériel quelques jours avant le stage..

**Frais à régler sur place** : environ 30€ pour 1 nuit appartement/personne ou gîte (mardi soir au mercredi matin) et nuitée en refuge en 1/2 pension 48€ ou si pas de refuge, 60 € (courses à la journée)

- partage frais location de voiture (en fonction de l'offre que vous allez trouver) et/ou
- partage frais covoiutage si mise à disposition du véhicule personnel de l'encadrant et/ou d'un participant sur la base du barème de 0,315€/km prévue par club
- dîner du mardi soir (à confectionner par nos soins ou restaurant dans la station)
- petit déjeuner mercredi matin (à prévoir en commun)
- selon la formule retenue: si sorties à la journée => vivres de courses pour la journée, 1 dîner en commun à confectionner par nos soins ou au restaurant  
si refuge => vivres de courses pour la journée de mardi et mercredi

dîner du jeudi soir .

**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	
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	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	F	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	F	
Coinceur à câble (bicoïn,		

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours (inclus pique-nique)
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	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 (une chaude, une fine)
<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	

## MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

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
- 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

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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'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.