

Fiche technique

22-ALP22 – Acclimatation en Vanoise

samedi 21 mai 2022 au dimanche 22 mai 2022 / 2 jours

ENCADRANTS

Fabrice Imbo , Alex Dalle

PROGRAMME

Cette sortie a pour principal objectif une acclimatation avant le séjour à Zermatt

Afin d'être un peu moins essouffés lors du séjour en Suisse (**22-ALP17**), nous irons nous promener en Vanoise.

Jour1: Nous profiterons de la montée au refuge du Col de la Vanoise pour rendre visite à l'Aiguille de la Vanoise (<https://www.camptocamp.org/routes/454736/fr/aiguille-de-la-vanoise-traversee-des-aretes-w-e>).

Jour2 : Direction la Grande Casse (3855 m) par la face Nord (<https://www.camptocamp.org/routes/163765/fr/grande-casse-face-n-centrale>) puis descente par les Grands Couloirs (<https://www.camptocamp.org/routes/45278/fr/grande-casse-les-grands-couloirs-voie-normale->).

Aller le vendredi 20/05 avec le TGV pour Chambéry au départ de Paris (16h46). Le coût du trajet n'est pas compris dans les frais d'inscription.

Retour le dimanche 22/05 avec le TGV pour Paris au départ de Chambéry (20h22). Le coût du trajet n'est pas compris dans les frais d'inscription.

Lieu : Vanoise

Terrain : Neige et glacier

Niveau technique : AD Assez difficile

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

- Expérience en escalade rocheuse
- Expérience en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides)
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 (4 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Train

HEBERGEMENT : Hôtel le vendredi - Refuge Col de la Vanoise le samedi

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 vendredi 20 mai à 16h46 par le TGV Paris - Chambéry Challes les Eaux (arrivée 19h41).

Puis voiture de location à Chambéry.

Le coût du transport n'est pas pris en compte dans les arrhes versées.

Retour : Retour le dimanche 22 mai à 20h22 par le TGV Chambéry Challes les Eaux - Paris (arrivée 23h18).

Le coût du transport n'est pas pris en compte dans les arrhes versées.

Frais d'inscription : 78 € 40 € correspondant à des arrhes pour la voiture et l'hébergement.

Ne comprennent pas les frais administratifs..

Frais à régler sur place : Hébergement à déterminer le vendredi soir.

1/2 pension au refuge Col de la Vanoise ≈ 45 €

Petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir à la charge de chacun..

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		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	2 piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe simple 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)

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique	X	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	F	Nous pourrions vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		

Vivres - bivouac

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		

Vêtements

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

Matériel divers

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	

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Draps 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
- 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'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.