

## Fiche technique

### 22-ALP26 – Alpinisme pour le groupe Jeune du club alpin

samedi 2 juillet 2022 au dimanche 3 juillet 2022 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Laurent Mouly , Miguel Eduardo Beltran Aramayo , Eric Magnan , Romain Mallart

#### PROGRAMME :

Sortie d'initiation à l'alpinisme ouverte aux jeunes de l'école d'aventure du club alpin, dans le cadre magique des 4000 de la Couronne Impériale Suisse !

Le samedi montée en refuge puis manip de corde et initiation à l'assurage en mouvement en terrain mixte. Dimanche, nous tenterons une première course qui sera déterminée en fonction des conditions et du groupe.

Plusieurs possibilités sont envisagées :

- [Tête de Milon, arête WSW \(AD+ II P4+\)](#) depuis la cabane d'Arpiettaz

[https://media.camptocamp.org/c2corg\\_active/1253885012\\_65472520BI.jpg](https://media.camptocamp.org/c2corg_active/1253885012_65472520BI.jpg)

- [Trifhorn, face NW et arête NE\(PD II\)](#) depuis la cabane des Mountet

[https://media.camptocamp.org/c2corg\\_active/1221204654\\_395259783BI.jpg](https://media.camptocamp.org/c2corg_active/1221204654_395259783BI.jpg)

- [Diablons, sommet N par l'arête SW, et traversée N-S \(AD 3b III\)](#) depuis la cabane de Tracuit

[https://media.camptocamp.org/c2corg\\_active/1626983895\\_649295380BI.jpg](https://media.camptocamp.org/c2corg_active/1626983895_649295380BI.jpg)

**Lieu :** Zinal

**Terrain :** Rocher (assurage en mvt.)

**Niveau technique :** AD AD

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

**Expérience requise :**

Sortie d'initiation ouverte aussi bien aux adultes qu'aux jeunes du club.

- Liste de courses à envoyer aux encadrants
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- Expérience en alpinisme préférable mais non indispensable (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides)
- Expérience en escalade rocheuse

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

**TRANSPORT** : Car couchettes - Valais (Zinal)

**HEBERGEMENT** : 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** : vendredi 1 juillet 2022 de la Porte d'Orléans, devant la statue du Maréchal Leclerc, l'heure de départ vous sera confirmée par le chef de car.

**Retour** : lundi 4 juillet 2022, arrivée à Paris vers 5h30.

**Frais d'inscription** : 144 € comprenant le voyage en car-couchette (107 € pour les moins de 26 ans).

**Frais à régler sur place** : Prévoir 1/2 pension au refuge ≈ 60 € + petit-déjeuner du samedi matin ≈ 15 € et dîner du dimanche soir ≈ 30 €.

**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 | 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          | X | 2                                                                                                                                               |

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

|                                     |   |                                                                            |
|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|
| cm                                  |   |                                                                            |
| 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                  |   |                                                                            |
| Broche à glace                      | F | Nous pourrons 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              |

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

|                                   |   |                                                                  |
|-----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| Collant technique                 | F |                                                                  |
| Bonnet                            | X |                                                                  |
| Protection contre le soleil       | X | Casquette, foulard...                                            |
| Gants                             | X | 2 paires                                                         |
| <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.

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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 entraidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurance 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.

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

## **PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME**

l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.