

Camp d'été du Club Alpin Français Paris-IdF

du 28 juillet au 2 août 2022 à Ailefroide, Écrins

Autonome grande voie et/ou alpinisme

Choisissez la veille pour le lendemain votre cordée et votre objectif : bloc, couenne, grande voie, course d'alpinisme ou rando selon l'envie !

Notre camp de base : Ailefroide, au cœur du massif des Écrins.

Tout s'organise autour de 2 grandes tentes du club installées sur le camping d'Ailefroide. Nous nous y retrouverons chaque soir autour d'un verre pour partager nos émotions de la journée et préparer celles du lendemain !

Si vous souhaitez ne venir que sur une partie du séjour, pas de problème ! Inscrivez-vous à cette sortie, un planning en ligne vous sera envoyé pour formaliser vos dates de présence au camp d'été.

Une participation financière forfaitaire de 27€ est demandée à chacun. Cette participation ne couvre que les frais administratifs et le prix de l'emplacement pour les deux tentes du club.

L'hébergement se fait à votre convenance, à vos frais et sous votre responsabilité, sur le camping ou en dehors.

Sont également à vos frais tout ce qui concerne le transport, la nourriture et les coûts de refuges le cas échéant.

Le train de nuit fonctionne

Aller Départ 21h08 de Paris Austerlitz
 Arrivée 08h02 L'Argentière les Écrins

Retour Départ 20h16 de L'Argentière les Écrins
 Arrivée 07h55 Paris Austerlitz

Pour monter sur Ailefroide, il y a une navette "ZOU" départ 8h55 arrivée 9h50. Sinon le stop fonctionne très bien ou un taxi à plusieurs...

Vous êtes responsable de prendre le matériel individuel et collectif en adéquation avec les activités que vous souhaitez faire (bloc, couenne, grande voie, alpinisme).

Hâte de vous voir à Ailefroide et de faire de la montagne ensemble !

Les organisateurs

PRÉ-REQUIS À L'INSCRIPTION

Couenne :

- Disposer de compétences vous permettant d'évoluer en sur site naturel d'escalade équipé d'une longueur de corde, cela implique à minima de savoir :

- Assurer un grimpeur en tête (maîtrise de l'assurage dynamique)
- Grimper en tête (maîtrise du sens de pose des dégaines, aisance au dessus du point ...)
- Réaliser les manipulations de relais
(manoeuvre de désencordement / réencordement sans rupture de la chaîne d'assurage)
- Réaliser une réchappe avec ou sans maillon rapide selon le type de point
- Poser un rappel
- Lire une voie et identifier les passages difficiles

Pour grimper en autonomie en couenne à Ailefroide, il est nécessaire de savoir grimper dans un niveau 6a en tête sur sites équipés.

Grande voie :

Tous les pré-requis de couenne s'appliquent à la grande voie. En complément il faut à minima savoir :

- Concevoir et installer un relais triangulé (sur cordes dynamiques)
- Assurer un second depuis le haut
- Enchaîner les rappels
- Remonter sur corde
- Analyser un topo de grande voie pour identifier les passages difficiles et les échappatoires potentiels

Alpinisme :

- Disposer de compétences vous permettant d'évoluer en autonomie dans les terrains suivants, l'adhérent pouvant être en situation de leader :

- Courses ou activités en alpinisme en PD/PD+, éventuellement voie/itinéraire court et peu engagé en AD.
 - Courses ou activités en alpinisme en rocher en III/III+, comportant éventuellement quelques passages en IV.
 - Évolutions ou activités sur glacier.
- Disposer d'une liste de courses en alpinisme rocher et neige/glace (PD minimum).
- Évoluer sur un dénivelé de 300m par heure, 800m de D+ minimum avec un sac à dos.
- Grimper dans un niveau 5c en tête sur sites équipés.
- Évoluer dans des pentes de neige jusqu'à 40 degrés.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES AUX PARTICIPANTS

- Être 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.
- Être curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À 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 décrochez 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'emmenant 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'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.