

## Fiche technique

### 22-GED03 – Cycle "couloirs et arêtes de neige" - WE 1/3

samedi 26 février 2022 au dimanche 27 février 2022 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Annelise Massiera , Alex Dalle

#### PROGRAMME

Vous êtes **autonome en alpinisme estival dans un niveau PD+**, vous faites du **ski de randonnée**, vous êtes capable de faire **1500m de dénivelé journalier avec un sac de 8kgs** et vous avez maintenant envie de faire aussi de l'alpinisme en hiver / début de printemps ? Ce cycle est pour vous : il va vous permettre de progresser dans des couloirs et arêtes en neige (avec parfois des approches à ski) tout en appréhendant mieux les conditions nivologiques nécessaires pour ce type de sortie.

**Ce premier cycle se déroulera sur 3 WE auxquels votre participation est indispensable afin de permettre la logique de progression : le WE du 26 février à Chamrousse/Belledonne, le WE du 2 avril vers le Col du Lautaret et le WE du 23 avril dans les Ecrins.**

**WE 1 objet de cette sortie à Chamrousse/Belledonne :**

**Samedi** Diverses possibilités à Chamrousse <https://www.camptocamp.org/waypoints/37566/fr/croix-de-chamrousse>

**Dimanche** Couloir en Belledonne <https://www.camptocamp.org/waypoints/37726/fr/pointe-du-sciallet> ou <https://www.camptocamp.org/routes/54328/fr/pointes-du-mouchillon-couloir-ne-central>

**Lieu :** Belledonne

**Terrain :** Goulotte

**Niveau technique :** AD+ AD+

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

**Expérience requise :**

- Liste de courses alpinisme ainsi que niveau en ski de randonnée à envoyer aux encadrants
- Autonomie en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides > 45°) et dans les manœuvres de grande voie (relais, assurage, rappel)
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- Au minimum une première expérience validée en cascade de glace

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

**TRANSPORT :** Train

## HEBERGEMENT : Gîte

### 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** : Trajet aller conseillé : le vendredi 25 février TGV Paris Grenoble départ 16h43 arrivée 19h42 puis co-voiturage avec une voiture de location.

Merci de vous rapprocher des encadrants si vous ne comptez pas prendre le trajet conseillé à l'aller comme au retour

**Retour** : Trajet retour conseillé : le dimanche 27 février TGV Grenoble Paris départ 19h19 arrivée 22h17

**Frais d'inscription** : 18 € .

**Frais à régler sur place** : Nuit du vendredi soir vers Grenoble ≈ 25 €

1/2 pension en gîte le samedi soir ≈ 50 €

Petit déjeuner du samedi matin et repas du dimanche soir à se prévoir

Partage du coût de la voiture de location, des frais de péage et d'essence.

**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	Modèle Cascade
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 <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

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

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	F	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	X	Au moins 2, merci d'indiquer combien vous en avez
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	
Raquettes à neige	X	A confirmer quelques jours avant le départ
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	X	
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
<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	

## MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

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.
- 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 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.