


## Fiche technique

### 22-GED06 – Cascade de glace (à l'italienne 😊)

samedi 12 février 2022 au dimanche 13 février 2022 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Fabrice Imbo , Miguel Eduardo Beltran Aramayo 

#### PROGRAMME

Séjour de 2 jours à Cogne (Val d'Aoste) dans un spot majeur pour la pratique de la cascade de glace.

Nous prendrons le TGV de Paris à Bellegarde sur Valserine (vendredi 11 février à 16h56) puis une voiture de location jusqu'à Cogne.

Pour le retour, nous repartirons dimanche 13 février de Bellegarde par le TGV de 19h02 (arrivée 21h42 à Paris).

Les 40€ d'arrhes correspondent à la location de la voiture.

La réservation des billets de train est à la charge de chaque participant.

Nous serons logés à l'auberge du Belvédère (45 € nuit et petit-déjeuner, demi-pension à 65 € la nuit pour samedi soir).

**Lieu :** Cogne (Val d'Aoste)

**Terrain :** Cascade de glace

**Niveau technique :** D Grade 4 - 4+

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

**Expérience requise :**

- Aisance en terrain montagne
- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Expérience en cascade de glace, cotation de difficulté 3 à 4 en second
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurance, rappel)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 6 (4 + 2 encadrants)

**TRANSPORT :** Train

**HEBERGEMENT :** Auberge Belvédère en demi-pension

## 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** : TGV de Paris (gare de Lyon) à Bellegarde sur Valserine (vendredi 11 février à 16h56 - Arrivée 19h49). Les billets de train ne sont pas compris dans les frais d'inscription.

Voiture de location de Bellegarde jusqu'à Cogné.

**Retour** : TGV de Bellegarde sur Valserine à Paris (dimanche 13 février à 19h02 - Arrivée 21h42). Les billets de train ne sont pas compris dans les frais d'inscription.

**Frais d'inscription** : 58 € comprenant 40 € d'arrhes pour la location de la voiture..

**Frais à régler sur place** : Nous serons logés à l'auberge du Belvédère à Cogné.

Nuitée du vendredi : 45 € avec le petit-déjeuner

1/2 pension le samedi : 65 €.

**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	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
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	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		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		

**MATERIEL NECESSAIRE**

X : obligatoire F : facultatif

Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	Obligatoire
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
<b>Vivres - bivouac</b>		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
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	
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		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires minimum
<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	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

## MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

étanche

## 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 entraidez-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...

## PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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