

Fiche technique

23-ALP21 – Traversée des Dômes de Miage

samedi 1 juillet 2023 au dimanche 2 juillet 2023 / 2 jours

ENCADRANTS

Jean Potié , Alex Dalle , Lenglet Fabien

PROGRAMME :

Course de neige et sur glacier destinée à des participants ayant une bonne formation de base en alpinisme et déjà quelques courses à leur acquis, ou à des participants ayant déjà une bonne expérience et qui souhaitent progresser vers l'autonomie. Nous proposerons à ces derniers de préparer la course et de prendre des initiatives. La course proposée est la traversée des Dômes de Miage, qui est une longue arête aérienne. Une bonne condition physique est nécessaire.

<https://www.camptocamp.org/routes/53886/fr/domes-de-miage-traversee-classique>

https://media.camptocamp.org/c2corg-active/1119365729_2052571544Bl.jpg

Lieu : Contamines Montjoie

Terrain : Neige et glacier

Niveau technique : PD PD

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Formation de base en alpinisme et quelques courses en haute montagne réalisées récemment.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 (4 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Chamonix !

HEBERGEMENT : Refuge des Conscrits, gardé

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 30 juin 2023 de la Porte d'Orléans, devant la statue du Maréchal Leclerc, l'heure de départ vous sera confirmée par le chef de car.

ORGANISATION :

Retour : lundi 3 juillet 2023, arrivée à Paris vers 5h30.

Frais d'inscription : 142 € comprenant le voyage en car-couchette (105 € pour les moins de 26 ans).

Frais à régler sur place : 1/2 pension au refuge xxx ≈ 57,30€ + dîner du dimanche soir ≈ 20 €; Chacun apporte son petit déjeuner du samedi matin que nous prendrons à la descente du car vers 6h du matin..

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 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 | 1 |
| Descendeur | | type <i>Reverso</i> (assurance d'un ou de deux seconds au relais) |
| Cordelette autobloquant (machard) | X | 2x 1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm) |
| Bloqueur mécanique | X | Micro Traxion, Tibloc, RopeMan... |
| Broche à glace | x | x2 |
| Coinceur à câble (bicoïn, câblé...) | | |

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| 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 | x | Petit déjeuner du samedi matin à la descente du car |
| 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 | |

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| 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.
- 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.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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 entraînez-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'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.