

Fiche technique

23-ALP22 – Course d'arête et grimpe : pointe des verts et pointe percée

samedi 17 juin 2023 au dimanche 18 juin 2023 / 2 jours

ENCADRANTS

Maximilien Mauchauffée , Lorenzo Guglielmetti 

PROGRAMME :

Nous vous proposons 2 jours d'aventure, d'escalade et de courses d'arête autour du refuge Gramusset !

Voici le programme prévu :

- J1 : Montée au refuge Gramusset + Pointe des Verts : Arête SW (PD)
 - <https://www.camptocamp.org/routes/355238/fr/pointe-des-verts-arete-sw>
- J2 : Pointe Percée : Arête du Doigt (D)
 - <https://www.camptocamp.org/routes/53799/fr/pointe-percee-arete-du-doigt>

Les pré-requis pour s'inscrire à la sortie sont :

- Expérience en grande voie en second, niveau de grimpe : à l'aise dans le 5c en second en falaise
- Expérience en course d'arête/alpi en second, à l'aise dans les pierriers, avoir le pied montagnard, avoir déjà cramponné car il pourra rester des névés
- Aisance avec la hauteur et le vide, l'arête est effilée par endroit et certains passages sont gazeux (- > rasoir!)

Transports/Nourriture/Hébergement :

- Le transport s'effectuera en car-couchette avec départ de Paris le vendredi 16 juin soir et retour le lundi 19 juin tôt le matin
- L'hébergement du samedi au dimanche s'effectuera en bivouac à proximité du refuge Gramusset. Le refuge est déjà complet à ces dates - tant mieux ! On évitera ainsi la chaleur et les ronflements des dortoirs complets. Prévoir une tente (on peut s'organiser si vous n'en avez pas) et un bon duvet+tapis de sol (impératif pour ne pas profiter excessivement du frais).
- Prévoir petit déjeuner du samedi et vivres de courses pour les deux jours. Le diner du samedi et le petit-déjeuner du dimanche seront pris au refuge.

Matériel :

- Matériel pour le bivouac (tente si vous avez, tapis de sol, duvet)
- Matériel personnel indiqué sur la fiche technique
- Nous vous confirmerons quelques jours avant si les crampons et le piolet sont nécessaires s'il reste de la neige

Tarif :

- 196 €

PROGRAMME :

- Il inclut les frais administratifs, le transport en car et la demi-pension au refuge

Lieu : Refuge Gramusset - Aravis

Terrain : Rocher (assurage en mvt.)

Niveau technique : D 5c

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Expérience en grande voie en second, niveau de grimpe : à l'aise dans le 5c en second en falaise

- Expérience en course d'arête/alpi en second, à l'aise dans les pierriers, avoir le pied montagnard, avoir déjà cramponné car il pourra rester des névés
- Aisance avec la hauteur et le vide, l'arête est effilée par endroit et certains passages sont gazeux (- > rasoir!)
- Merci de nous envoyer votre liste de courses lors de la demande d'accord

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 (2 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Aravis

HEBERGEMENT : Bivouac + demi-pension au refuge Gramusset

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 16 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.

Retour : lundi 19 juin 2023, arrivée à Paris vers 5h30.

Frais d'inscription : 196 € comprenant le voyage en car-couchette et la demi pension au refuge (dîner du samedi et petit-déjeuner du dimanche) (160 € pour les moins de 26 ans).

Frais à régler sur place : petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir.

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
-----------------------	---	-----------

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Chaussures d'alpinisme	X	cramponnables, être à l'aise pour grimper dans du 3/4 rocher avec
Chaussures de randonnée légère	F	Pour la montée au refuge
Chaussons d'escalade	X	Pour le deuxième jour, pour les longueurs en 5C
Guêtres	X	Nous vous confirmerons quelques jours avant
Crampons avec anti-bottes	X	Nous vous confirmerons quelques jours avant
Piolet	X	Droit classique, Nous vous confirmerons quelques jours avant
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	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	F	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		
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)

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

:

Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage	X	
Matelas camping	X	
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		

Vêtements

Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2 (1 manche longue)
Sous-vêtements	X	Confortables
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	
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	
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	

MATERIEL NECESSAIRE

:

X : obligatoire F : facultatif

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 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

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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'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.