

## Fiche technique

### 23-GED04 – Week-end d'initiation à la Cascade de glace (Brise la glace)

samedi 28 janvier 2023 au dimanche 29 janvier 2023 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Charles Van Der Elst , Paul Bonhomme (GHM), Christophe Moulin (GHM)

#### PROGRAMME

Ce week-end est organisé dans le cadre de l'évènement Le Club Alpin Brise la Glace.

**Attention, le nombre de place sur ce week-end d'initiation est très limité** et seront pourvues en priorités, pour les parents accompagnant leurs enfants sur la sortie [23-JE11 - Week-end ados initiation à la Cascade de glace](#). Des places supplémentaires pourront être ouvertes d'ici les vacances de Noël mais rien de sûr.

Nous vous conseillons donc de prioriser les inscriptions à la sortie de 6 jours : [23-GED01 - Stage Init Cascade de glace](#)

Ces deux journées d'activité seront encadrées par des stagiaires validant leur brevet d'initiateur Cascade de Glace sous la supervision et la vigilance d'un **guide de haute montagne** et d'un **instructeur de la FFCAM**.

Le week-end à lieu dans le département des Hautes-Alpes et il est préconisé de s'y rendre avec le train de nuit Paris-Briançon.

Départ vendredi soir à 20h50 de Paris-Austerlitz, retour lundi matin.

L'hébergement se fera au chalet alpin de l'Eychauda à Vallouise.

Le premier jour, nous viendrons vous chercher à la gare et, après un tour à la boulangerie pour un rapide p'tit-déj', nous partirons directement sur un site de cascades artificielles de la région pour y apprendre les rudiments et la gestuelle spécifique à l'activité !

En fin de journée, nous nous installerons à l'Eychauda.

Laura, la gardienne, nous cuisinera un bon repas chaud.

Vous serez logés en chambre de 4, avec placard vestimentaire individuel, salle de bains et toilettes.

Le lendemain matin après un petit déjeuner, nous retournerons sur un site de cascade sans doute pour faire une première grande voie !

En fin de journée nous vous re-déposerons à la gare pour le train retour.

Arrivée prévue à 7h00 le lundi matin en gare de Paris-Austerlitz.

**Lieu** : Chalet Alpin l'Eychauda

**Terrain** : Cascade de glace

**Niveau technique** : Initiation Grade 3/3+ initiation

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

**Expérience requise** :

## PROGRAMME

- Aisance en terrain montagne

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6** (5 + 1 encadrants)

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place

**HEBERGEMENT :** Chalet Alpin l'Eychauda

## 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 :** Le rendez-vous est fixé au samedi 28 janvier à 8h du matin, habillé pour grimper, avec un sac à dos léger pour la journée, de quoi prendre un petit déjeuner et un casse-croûte à midi. Votre sac d'affaires pour la semaine pourront rester dans la voiture.

**Le lieu de rendez-vous : Gare de Montdauphin-Guillestre.**

Le plus simple est de prendre le train couchette partant la veille de Paris mais vous pouvez bien sûr vous rendre sur place par tout autre moyen du moment vous êtes là à l'heure !

**Pour le billet de train,** il est conseillé de prendre le train suivant :

Aller : Intercites de nuit n°5789 du 27/01/2023

Départ à 20h50 de Paris-Austerlitz

Arrivé à 7h50 en gare de Montdauphin Guillestre

Retour : Intercites de nuit n°5790 du 29/01/2022

Départ à 20h19 de l'Argentière les Écrins

Arrivé à 6h55 en gare de Paris-Austerlitz

**Retour : Fin du week-end :** dimanche 29 janvier 2023 vers 18h00

**Frais d'inscription :** 205 €

- 1 nuitées en demi-pension au Chalet de l'Eychauda (dîner, nuitée, petit-déjeuner et taxe de séjour) ;
- Le transport local ;
- Les frais d'encadrement ;
- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription (22€)..

**Frais à régler sur place :**

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous ;
- Le petit-déjeuner du premier jour ;
- Les repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Le dîner du dernier jour ;
- Les matériel personnel..

**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...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	Obligatoire
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		

**Vivres - bivouac**

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		

**Vêtements**

Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
-------------------------------	---	--------

<b>MATERIEL NECESSAIRE</b>		X : obligatoire F : facultatif
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 vérifiées
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 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.

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- 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'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.