

Fiche technique

23-JE16 - Stage alpinisme rocher dans les Cerces

Lundi 24 juillet 2023 - vendredi 28 juillet 2023 / 5 jours

ENCADRANTS

Laurent Mouly, Yoann Georges (GHM), Antoine Santiard

PROGRAMME :

Ce stage, ouvert aux jeunes du club, a pour objectif de pratiquer l'escalade sur rocher en terrain de montagne. Le stage alternera entre camping et bivouac pour aller découvrir deux sites d'escalade dans le massif des Cerces. Le programme, qui reste indicatif et pourra être adapté en fonction de la météo alternera entre vallée et montagne :

- > J1 / trajet aller, courses sur place, puis manip de cordes sur couennes et nuit au camping
- > J2 / montée au-dessus du refuge du Chardonnet, escalade et bivouac
- > J3 / escalade puis redescente en vallée et nuit au camping
- > J4 / montée au-dessus du refuge des Drayères, escalade et bivouac
- > J5 / escalade puis redescente en vallée puis retour à Paris

Bonne condition physique essentielle et niveau d'escalade

Tranche d'âge : 14 / 19 ans

Lieu : Fontcouverte (05)

Terrain : Rocher (pose de protection, assurage en mvt.)

Niveau technique : 6A en tête, expérience en grandes voies et TA en second

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

- Liste de courses à envoyer aux encadrants
- Aisance en terrain montagne
- Expérience en escalade rocheuse
- Pratique régulière de l'escalade recommandée
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 (6 + 3 encadrants)

TRANSPORT : en voiture avec les encadrants, non compris dans le prix de la sortie

HEBERGEMENT : camping de Fontcouverte et bivouac

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 : lundi 24 juillet 2023 à 6h de la Porte des Lilas, devant le cinéma, l'heure de départ vous sera confirmée la veille.

Retour : vendredi 28 juillet 2023, arrivée à Paris vers 23h, même endroit.

Frais d'inscription : 325 euro.

Frais à régler sur place : le diner du premier soir et les piques niques

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		
Chaussures de randonnée légère	x	
Chaussons d'escalade	x	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
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		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres - bivouac		
Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 4 jours (inclus pique-nique)
Vivres petit déjeuner et dîner		
Tente	x	Les organisateurs organiseront le choix des tentes à prendre en fonction du matériel de chaque participant
Sac de couchage	x	
Matelas camping	x	
Réchaud + popote	x	
Assiette + bol + couverts	x	
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	2
Sous-vêtements	X	Confortable
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	2 paires minimum
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon d'escalade	X	
Collant technique		

Bonnet	F	
Protection contre le soleil	x	Casquette, foulard...
Gants	F	1 paire légère
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		
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	F	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces (40 euro)

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...

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.