

De Bourg Saint Pierre à Arolla via le glacier d'Otemma Dimanche 30 avril 2023 au samedi 6 mai 2023, soit 7 jours

Organisateurs : Claire De Crevoisier , Pascal Labrosse

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD 2S. 1700m max/jour. En traversée et aller/retour.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos pour 6 jours avec le matériel pour glacier :

- Rythme de montée (avec pause) : 300 m/h
- Technique de conversions en pente raide
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Progression sur arrête mixte, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

		Montée	Descente
Dimanche 30/04	Rdv à Bourg Saint Pierre - covoiturage. Gîte ou Hôtel.		
Lundi 01/05	De Bourg St Bernard 1915 à Col de Proz puis Montorge 2881, 235, Cabane du Vélan 2642 ou de Bourg St Pierre 1750 à Cabane du Vélan 2642	1000m	0 ou 500m
Mardi 02/05	Mont Vélan 3726, 2400, Cabane de Valsorey 3030	1750m	1350m
Mercredi 03/05	Plateau du couloir 3650, Col de Sonadon, 2250, Cabane de Chanrion 2462	950m	1515m
Jeudi 04/05	Mont Avril 3347 en AR ou La Ruinette 3875	1150 ou 1410m	1150 ou 1410m
Vendredi 05/05	Les portons, col de la petite Lyre 3321, glacier d'Otemma 2800, col du petit Mont collon 3292, Pointe D'Oren 3472, Rifugio Nacamuli 2830	1400m	1200m
Samedi 06/05	Col Collon 3069, 2910, Col du Mt Brûlé 3213, 3120, Col de Valpelline 3554 – Col de Tête Blanche (Tête Blanche 3707), Col de Bertol 3268 – Arolla 1970.	1350m	1610m

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Cartes : 1/50000 283S AROLLA. 293 VALPELLINE

Numéros d'urgence : 144 (secours Valais) ou 112

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet léger.

Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, 1 autobloquant cordelettes, 1 sangle, 1 mousqueton uni-directionnel, 1 mousquetons à vis, 1 mousqueton, 1 broche à glace.

Logistique

Transport : Le plus simple est le covoiturage. Si problème de météo ou de conditions, possibilité de bouger.

Le retour de Arolla sur Bourg Saint Pierre sera à organiser.

Hébergement : 5 refuges gardés en 1/2 pensions. Drap sac obligatoires. Hébergement vers Bourg Saint Pierre le dimanche soir. Drap sac obligatoires. 65 FCH pour les 3 refuges Suisse.

Pique-niques et vivres de course : Vivres de courses pour 5 jours.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 26 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, suffisamment de liquide pour les refuges. Chèque pour le partage des frais.

N'hésitez pas à nous contacter pour tous besoins d'informations. Nous contacterons le groupe pour organiser le transport quand les inscriptions seront réalisées.

Informations complémentaires

Aucune

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- 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 (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- 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 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 vous arrêter n'importe où.
- 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.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée 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... Le ski de randonnée 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 skieurs 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 de ski 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, ampoules...
- 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.