

Objectif le Pic de l'Etendard Grandes Rousses Lundi 20 février 2023 au vendredi 24 février 2023, soit 5 jours

Organisateur : Philippe Castaing

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. PD+ 3S. 1300m max/jour. En étoile.

Les courses sont F et PD néanmoins bon niveau de ski de randonnée demandé, nous sommes en milieu glaciaire de haute montagne en hiver.

- Technique de conversions maîtrisée jusqu'à 35°
- Bon niveau toute neige à la descente (piste noire)
- Bonne forme physique : journée de ski avec 1000 mètres de dénivelé

Ski alpinisme :

C'est une sortie de découverte du ski en milieu glaciaire

- Progression à ski sur glacier montée/descente encordée
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Eventuellement progression mixte.
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier

Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

Quatre nuits au refuge de l'Etendard(gardé) pour randonner en milieu glaciaire autour du Pic de l'Etendard.

Organisation en collaboration avec nos collègues haut savoyards du CAF ANNECY

Séjour en Etoile, Pratiquants initiés au ski de randonnée, Séjour de découverte du ski sur glacier et du ski alpinisme.

Train Paris Saint Jean de Maurienne à prévoir Aller Retour

Lundi montée au refuge D+850m

Mardi Aiguille de la Laisse Dôme de la Cochette D+900m F/1.2 PD/3.2

Mercredi Cime Cochette PD/3.2 D+1000

Jedi Pic de l'Etendard PD/2.3 D+1100

Vendredi retour saint Sorlin D- 850

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 pourrons être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : CAMP TO CAMP / SKITOUR

Cartes : 3335ET

Numéros d'urgence : 112

Numéros d'urgence FFCAM (accident grave...) : Luc Thiball [+33 6 07 06 77 63](tel:+33607067763)

Equipement obligatoire

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

Matériel pour glacier : baudrier, 3 mousquetons vis, 1 anneau de corde 60cm, 2 anneau de sangle 120cm, autobloquant mécanique type micro-traction, 1 broche à glace
Matériel pour le refuge : frontale, drap de sac, serviette

Logistique

Transport : Arrivée Gare SNCF de Saint Jean de Maurienne Dimanche soir le 19 février.

Nuit en Gite/AirBnB à Saint Jean de Maurienne. J'aurais une voiture pour vous chercher à la gare ou bien le Air BnB sera à coté de la gare

Lundi 20 fevrier Matin départ pour Saint Sorlin sans doute en voiture (les voitures des encadrants)

Retour Vendredi 24/02 soir Saint Sorlin/ Chambéry SNCF en voiture puis train jusqu'à Paris

Hébergement : Arrivée le dimanche soir le 19 février Refuge gardé.

Pique-niques et vivres de course : Prévoir Picnic pour le premier jour. Picnic au refuge pour les autres jours.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 272 € (hébergement seul)

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, liquide pour les frais sur place, chèques.

Un Whatsap sera organisé pour la sortie.

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 entraînez-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'emmenner 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.