



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

12-ALP24 – COURSE EN BELLEDONNE PROGRESSION VERS L'AUTONOMIE

Samedi 12 mai 2012 - dimanche 13 mai 2012 (2 jours)

ENCADRANTS (voir les coordonnées sur le KiFaiKoi)

Ghislaine Cathenod

Nicolas Chamoux

Michel Tendil

TRANSPORT :

Déplacement en voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers:

Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,07€ / km)

Trajet en train possible, à condition d'arriver tôt à Grenoble

PROGRAMME :

Course dans le massif de Belledonne

L'objectif de ce week-end est d'aider les participants à développer leur autonomie dans la préparation d'une course et sa réalisation. Il fait suite en particulier au cycle d'initiation 2011 et à la formation 12-FOR07 - Progression vers l'autonomie en alpinisme : préparation de course du 29/02/12

Les participants seront chargés d'organiser en totalité la course, avec validation par les encadrants, avec entre autres tâches :

- recherche et lecture des topos et cartes
- sélection d'une course objectif, et de courses de repli
- choix du matériel (**les encadrants pourront le fournir en partie**)
- suivi de la météo et des conditions
- calcul des horaires
- conduite de la course

Les encadrants apporteront des conseils et valideront les décisions importantes des participants.

Nota : selon les conditions, la sortie pourra être reportée dans un autre massif.

Niveau technique: : PD+ à AD

Accord préalable: OUI

Expérience requise:

Réalisation en second de plusieurs courses de niveau AD au minimum, en terrain neige/glace/mixte

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Gîte ou refuge, à définir par les participants



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

À définir par les participants, selon les courses envisagées.

Carte CAF 2012, espèces ou chèque pour les gîtes, repas et autres dépenses personnelles.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis préparation en commun dans les semaines qui précèdent.

Départ : vendredi 11 mai 2012 dans l'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

Retour : dimanche 13 mai 2012 en soirée

Frais : frais d'inscription 10,50 € + 50 € d'arrhes pour l'hébergement + gîte en ½ pension (environ 40 € hors boissons) + transport (~100 €)

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'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle,...
- 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.



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

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 aidez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.