



# CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

## FICHE PROGRAMME ALPINISME

### 13-ALP12 - CASCADE DE GLACE A COGNE

Samedi 26 janvier 2013 - Lundi 28 janvier 2013 (3 jours)

#### ENCADRANTS

**Mathieu Rapin**  
(organisateur)

Tél. : 06 68 23 03 65  
Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)

**Nicolas Chamoux**

Tél. : 06.86.73.15.87  
Email : [ncham@wanadoo.fr](mailto:ncham@wanadoo.fr)

**Bertrand Bachellerie**

Tél. : 06.61.63.06.58  
Email : [bertrand.bachellerie@gmail.com](mailto:bertrand.bachellerie@gmail.com)

**Jérôme Blavignac**

Tél. : 06 80 94 46 45  
Email : [jerome.blavignac@numericable.fr](mailto:jerome.blavignac@numericable.fr)

#### 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)

#### PROGRAMME :

##### Cascades autour de Cogne (vallée D'aoste)

Topo : Cascades autour du Mont-Blanc Tome II – F. Damilano / G. Perroux

Nota: le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain.

**Niveau technique:** 3 à 5 glace

**Accord préalable:** oui

**Expérience requise:** connaissance des techniques de progression en glace indispensable

- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid) ;
- expérience en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides) ;
- pratique régulière de l'escalade recommandée ;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8**

**HEBERGEMENT :** Hôtel Belvédère en ½ pension



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### FICHE PROGRAMME ALPINISME

#### **MATERIEL NECESSAIRE** (indispensable pour participer à la sortie, à prévoir au départ de Paris) :

**Technique** : casque, 2 piolets techniques, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme chaudes, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

**Personnel** : vêtements de montagne chauds (veste type *goretex*, pantalon montagne + collant, guêtres, 2 polaires, bonnet), vivres de course pour **3** jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

**ARVA + PELLE + SONDE potentiellement obligatoires** (à confirmer avant la sortie)

Carte CAF 2013, espèces pour règlement de l'hôtel (chèques et CB non acceptés).

#### **DIVERS :**

**Préparation** : contacter l'organisateur 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** : vendredi 25 janvier 2013 dans l'après-midi, rendez-vous à fixer avec l'organisateur

**Retour** : lundi 28 janvier 2013 en soirée

**Frais** : frais d'inscription 11,5 € + gîte en ½ pension (~100 € 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'assurage 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'encadrant 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.