



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

13-ALP55 - Arête des 3 Conseillers

Samedi 21 septembre 2013 – lundi 23 septembre 2013

ENCADRANTS

Véronique Joly
Patrick Preux
Thierry Varneau

Tél. : voir Kifaikoi
Email : voir Kifaikoi



Crête de la Mourelle

TRANSPORT : Déplacement en car couchettes

PROGRAMME :

A partir du refuge de la Glère atteint en 1 heure 30 depuis Barèges (dépose du car), nous pourrons choisir parmi les courses suivantes un objectif pour chacune des 3 journées d'alpinisme :

- Campanal de Larrens : Tafonis puis arête SN (4c max)
- Crête de la Mourelle : Arête NNE puis arête S (4b max)
- Pic de la Coume de l'Ours : Face E (4c / 5a max)
- **Pic du Néouvielle : Arête des trois conseillers (4a max) en priorité**
- Pic du Néouvielle : Enchaînement Arête Ferbos - Arête des 3 conseillers (4a max)
- Grand pic d'Espade : Traversée des arêtes (4a max)

Ces voies sont en terrain d'aventures et de type « montagne ». Quand la nature du terrain le permettra, la progression s'effectuera à corde tendue sur certaines portions de l'itinéraire.

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

Accord préalable : non

Expérience requise : bonne condition physique et endurance – escalade : 5a en second

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

HEBERGEMENT : Refuge de la Glère.

Les petits déjeuners seront pris en salle hors sac afin d'être libéré des contraintes horaires matinales imposées par le refuge.

Prévoyez de régler sur place la nuitée et les repas du soir.

MATERIEL NECESSAIRE

En complément de la liste type: http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme/sac_alpinisme.pdf

Technique : casque, baudrier, chaussures de marche pour l'approche et la descente, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants.

Personnel : vêtement chaud ou coupe vent si nécessaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie, Vivres de course pour **3 jours**.

Petit déjeuner pour 2 jours (les gaz seront mutualisés).

Carte CAF 2013, espèces ou chèque pour le refuge.

DIVERS :

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 finale de la sortie.

Départ : rendez-vous vendredi 20 septembre 2013 vers 20h30 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc pour un départ à 21h00 (A confirmer).

Retour : mardi 24 septembre à 5h30.

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

Frais : car 150 € à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF + petit déjeuner du samedi (~7/10 €) + refuge (~35/40 €).+ dîner lundi au retour (~20 €).



Activité Alpinisme

Fiche Technique

 club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

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.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

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 décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.