



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

15-ALP17 - Cascade de glace à Cogne

Vendredi 13 février 2015 - lundi 16 février 2015 / 4 jours

ENCADRANTS

François Blanc

Tél. : 06 16 54 10 46

Renaud Lambert

Tél. : 06 52 86 36 75

Jean-Luc Marmion

Tél. : 06 79 05 12 81

Sandro Rinaldi

Tél. : 06 74 48 82 91

Emails : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



PROGRAMME :

Cascade de glace à Cogne (Massif du Grand Paradis, Italie) : Un must de la cascade de glace avec hébergement dans un hôtel idéalement placé, permettant l'accès à des dizaines de cascade sans avoir à prendre la voiture !

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

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

Niveau technique: III/III+ minimum (NB : objectif perfectionnement. Pas d'initiation, il faut avoir déjà pratiqué au moins une ou deux fois.)

Accord technique préalable: oui (expérience cascade à préciser)

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), grandes voies de niveau équivalent.

ORGANISATION :

Nombre de participants: 8

Hébergement: Hôtel Ondezana à Lillaz en 1/2 pension. <http://www.hotelondezana.it>

Préparation : contacter l'un des 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 de la sortie.

Transport: Déplacement en voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers: carburant + péages + participation à l'entretien (0,08€ / km)

Départ : jeudi 12 février dans l'après-midi, rendez-vous à fixer avec l'organisateur.

NB : Pas de repas prévu à l'arrivée à l'hôtel.

Retour : lundi 16 février dans la nuit



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

INSCRIPTION :

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat et pensez à l'assurance annulation facultative.

Frais administratifs et d'hébergement (1/2 pension) à régler à l'inscription : 215 €

Frais à régler sur place: transport (~100 €)+ extras (boissons, snacks...)

MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30l à 40l
Chaussures d'alpinisme	X	thermiques
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	F	En corde 9mm, avec deux points d'attache (en ligne ou en V)
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle	X	
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		

Vivres - bivouac

gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	4 jours
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		

Vêtements

Tee-shirt technique respirant	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	2 polaires, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent

CAF Ile-de-France : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00– Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

Pantalon de montagne	X	Imperméable et coupe vent
Collant technique	X	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		
Gants	X	2 paires, chauds
Matériel divers		
lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
couteau	X	
drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, chèques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- ⇒ Être 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.
- ⇒ Être curieux et attentif à l'environnement.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES À LA CASCADE

- ⇒ 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 ou les cascades envisagées, même si vous êtes encadrés.
- ⇒ Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir à l'hôtel ou au gîte.
- ⇒ N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez impérativement 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 indispensable en cascade.
- ⇒ 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, alimentez-vous régulièrement, gardez toujours une paire de gants de rechange immédiatement accessible
- ⇒ Pensez aux autres en minimisant et en prévenant les chutes de glace.
- ⇒ Protégez-vous des chutes de glace, restez attentifs aux risques de coulée de neige.
- ⇒ 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.

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.