

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### 15-ALP55 Grande voie dans les contreforts de Péouvou (Ubaye)

Samedi 19 Sept 2015 - Dimanche 20 Sept 2015 / 2 jours

#### ENCADRANTS

**Georges SALIERE**

Tél. : 06 81 52 66 47

**Renaud LAMBERT**

Tél : 06 52 86 36 75

Email : voir rubrique  
"kifaikoi" sur le site  
web

#### PROGRAMME :

**1° jour:** « T'épier dans les 100 dalles », grande voie au Péouvou, D- 250m, 5b max

<http://www.camptocamp.org/routes/450684/fr/peouvou-t-epier-dans-les-100-dalles>

**2° jour :** Par exemple « Vieux boucs new look » à la pierre St André

<http://www.camptocamp.org/routes/179328/fr/aiguille-pierre-andre-vieux-boucs-new-look>

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

**Niveau technique:** D+, 6a

**Accord technique préalable:** oui

**Expérience requise:** Escalade en voie sportive, 6a mini en second.

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### ORGANISATION :

**Nombre de participants: 6**

**Hébergement:** Gîte en ½ pension

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme

**Transport:** déplacement en car couchette

**Départ :** Vendredi soir 20h30, porte d'Orléans

**Retour :** lundi matin, vers 5h30 porte d'Orléans

### INSCRIPTION :

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

**Frais d'inscription :** 140 €

**Frais à régler sur place:** gîte en demi pension, pdj du samedi matin, diner du dimanche soir

### MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

#### Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	Sac à dos 20 à 40 l
Chaussures d'alpinisme		
Chaussures de randonnée légère	X	Marche d'approche pouvant être assez longue avec dénivelé
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	x	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	ou sangle
Anneaux de sangle 120cm	X	Très utiles, avec un mousqueton à vis par sangle
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	F	
coinceurs	x	facultatif
friends	x	facultatif

**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](mailto: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



[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

dégaines	x	Quelques une
Skis de randonnée		
<b>Vivres</b>		
gourde ou pipette	X	1 l d'eau / jour minimum
Vivres de course pour la journée	X	barres énergétiques, chocolat, mendiant,... pendant la course
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
<b>Vêtements</b>		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	Normaux et chauds
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	x	
Collant technique	x	facultatif
Bonnet	x	
Protection contre le soleil	F	Sous casque
Gants	x	
<b>Matériel divers</b>		
lampe frontale	X	
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
couteau	F	
drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	F	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, carte CAF, chéquier, carte de crédit, espèces

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://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 décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

# Activité Alpinisme

## Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://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.