



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

17-ALP06 - Tête de Braque et Minaret au Caroux

Samedi 1er octobre 2016 - Dimanche 2 octobre 2016 / 2 jours

ENCADRANTS :

Thierry Varneau

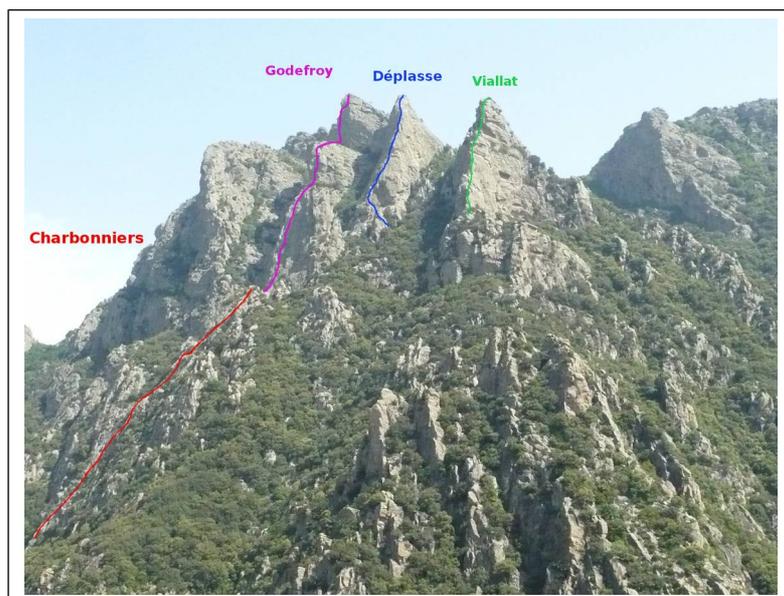
Patrick Preux

Jean-Luc Jamaux

Tél et Email : voir rubrique
« Kifaikoi » sur le site web



Le Minaret - arête centrale



Enchaînement Charbonniers Godefroy



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

PROGRAMME :

1er jour et 2ème jour : diverses voies en terrain d'aventures à choisir parmi :

- Roc de Peyris - Arête Sud Est : 120 m D- 5a
- Aiguille Godefroy - Arête Sud Ouest : 250 m AD 4b
- Tête de Braque - Arête Nord Est : 100 m AD 4b
- Rocher Marre - Arête Sud Ouest : 90 m AD 4b
- Le Minaret - Face E - Arête Centrale : 150m AD+ 5b
- Le Minaret - Arête S : 200 m D- 5a

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

Niveau technique : 5b. Descente en rappel.

Accord préalable : non

ORGANISATION :

Nombre de participants: 6

Hébergement: gîte en ½ pension ou camping.

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 de la sortie.

Transport: déplacement en car couchettes

Départ : vendredi 30 septembre à 20h00 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc, pour un départ à 20h30 au plus tard.

Retour : lundi 3 octobre à 5h30.

INSCRIPTION :

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

Frais d'inscription : 150 € (montant à vérifier sur l'espace membre) comprenant le voyage en car-couchettes

Frais à régler sur place: petit déjeuner du samedi (~10 + €) + gîte (~40 €) + dîner du dimanche au retour (~20 €).



Activité Alpinisme

Fiche Technique

 club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE:		
	X: obligatoire	F: facultatif
Matériel technique		
Sac à dos de montagne	X	30l à 40l max
Chaussures d'alpinisme ou Chaussures de randonnée	X	Descente dans les pierriers
Chaussons d'escalade	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes		
Piolet		
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	F	
Longe	X	
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	1
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
DVA + sonde + pelle		
Raquettes à neige		
Skis de randonnée		
Vivres		
Eau: 1,5l minimum	X	gourde ou pipette
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1
Sous-vêtements	X	confortables
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	1 paire
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne		
Pantalon de montagne		
Collant technique		
Bonnet	F	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants		
Matériel divers		



Activité Alpinisme

Fiche Technique

 club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

lampe frontale avec piles de rechange	X	
Lunettes de soleil	X	protection 3
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	F	
Appareil photo	F	
couteau	X	
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, 2 chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, euros

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 entraînez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous découragez 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

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.