

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

Initiation à la cascade de glace à Cogne

Du vendredi 21 janvier 2017 au lundi 23 janvier 2017 (3 jours)

17-ALP13

ENCADRANTS

Georges SALIERE

Tél. : 06 81 52 66 47

Renaud LAMBERT

Tél. : 06 52 86 36 75

Email : voir rubrique
"kifaikoï" sur le site
web



PROGRAMME :

J1 : Ateliers école en moulinette (techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet, progression en second, introduction à la pose de points de progression, relais... sans négliger la sécurité en cascade de glace)

J2 : Course d'application, niveau 3

J3 : Course d'application, niveau 3 ou 3+

Les voies seront choisies sur place en fonction des conditions rencontrées sur le terrain, du niveau des participants et de leur motivation

Niveau technique: cotation 3/3+ en glace

Accord technique préalable: oui

Expérience requise: Aucune expérience en cascade exigée. La pratique de l'escalade est fortement recommandée, et une expérience en alpinisme ou grande voie en rocher TA est un atout supplémentaire.

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

ORGANISATION :

Nombre de participants: 6 (y compris encadrant)

Hébergement: Gîte ou hôtel en ½ pension

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

Transport: déplacement en train ou co-voiturage à organiser avec les participants

Départ : vendredi après-midi pour une arrivée à Cogne vendredi soir ou samedi tôt dans la matinée

Retour : lundi après-midi.

INSCRIPTION :

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

Frais d'inscription : 21 €

Frais à régler sur place : refuge en ½ pension (2 nuitées) + frais de transport (à répartir entre les participants)

Conditions d'annulation :

En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :

- A plus de 30 jours du départ, un montant forfaitaire de 21€ pour frais administratifs sera retenu,
- de 30 à 21 jours du départ : retenue de 25% du prix versé,
- de 20 à 8 jours du départ: retenue de 50% du prix versé,
- de 7 à 2 jours du départ: retenue de 75% du prix versé,
- à moins de 2 jours du départ : retenue de 100% du prix versé.

En cas d'annulation de la part du club, la totalité des sommes versées seront restituées au participant

MATERIEL NECESSAIRE:

X: obligatoire

F: facultatif

Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30l à 40l
Chaussures d'alpinisme	X	chaudes
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	2 piolets tractions
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	
Anneaux de sangle 120cm	X	2

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

Téléphone : 01 42 18 20 00–

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

Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

Descendeur	X	Type Reverso
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique	F	Micro traction ou tibloc ou équivalent
Broche à glace	X	2 broches à glace
DVA + sonde + pelle	X	A confirmer avant le départ selon conditions
Raquettes à neige	X	A confirmer suivant les conditions d'approches
Skis de randonnée		
Vivres - bivouac		
gourde ou pipette	X	Gourde ou pipette calorifugée
Vivres de course pour la journée	X	2 jours (barres énergétiques, chocolat, mendiant,... pendant la course)
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	Prévoir plusieurs couches chaudes, + doudoune chaude
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable et chaud
Collant technique	X	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil	X	
Gants	X	2 paires imperméables dont une chaude
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

Activité Alpinisme

Fiche Technique



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



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'assurance 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.