

Organisateurs :

Michel Tendil
Annelise Massiera
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Grandes voies à la Sainte Victoire

Samedi 21 et dimanche 22 octobre 2017 – 2 jours



PROGRAMME :

L'objectif principal du weekend est de se perfectionner en grandes voies montagne et en terrain d'aventure.

1° jour : Piliers de Subéroque

Arête des Trois Pointes, arête du Pin, arête des abeilles... (4c en TA)

2° jour : Arête du Grand couloir

Enchaînement Crepuscule des Ayatollahs (5b+) arête du grand couloir (4b). Total : 10 longueurs.

Topos : www.camptocamp.org

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

Niveau technique: D (rocher 5b, terrain de montagne).

Accord technique préalable: OUI

Expérience requise: aisance en terrain montagne non équipé.

INSCRIPTION :

Nombre de participants : 4

Date de validation des inscriptions : 12/09/2017

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

Montant de la participation : plus de 26 ans : 134 €
moins de 26 ans : 94 €

Conditions d'annulation :

- En cas d'annulation de la part d'un participant, un barème de pénalité sera appliqué :
 - à 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.
- Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Frais à régler sur place : petit déjeuner du samedi (~10 €) + camping ou gîte (~10€/20€) + dîner du samedi soir (~ 20 €) + petit déjeuner du dimanche (~10 €) + dîner du dimanche au retour (~20 €) + consommations personnelles.

Nota : Les petits déjeuners du samedi et dimanche ainsi que le repas du samedi soir peuvent aussi se faire en mode camping. Cela sera précisé ultérieurement.

ORGANISATION :

Hébergement : Gîte ou Camping à Puyloubier. Prévoir tentes et matériel de couchage si camping.

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toutes précisions sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Transport : déplacement en car couchettes

Départ : vendredi 20 octobre à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc, pour un départ à 21h30 au plus tard.

Retour : lundi 23 octobre à 5h30 Porte d'Orléans.

| MATERIEL NECESSAIRE: | X: obligatoire | F: facultatif |
|--|----------------|---|
| Matériel technique | | |
| Sac à dos de montagne | | X |
| Chaussures d'alpinisme ou Chaussures de randonnée | | X |
| Chaussons d'escalade | | X |
| Guêtres | | |
| Crampons avec anti-bottes | | |
| Piolet | | |
| 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 |
| Descendeur | | X |
| Cordelette autobloquant (machard) | | X, 2 |
| Bloqueur mécanique | | |
| Broche à glace | | |
| DVA + sonde + pelle | | |
| Raquettes à neige | | |
| Skis de randonnée | | |
| Vivres | | |
| Eau: 1,5l minimum | | X |
| Vivres de course pour la journée | | X, prévoir 2 jours |
| Vivres petit déjeuner et dîner | | |
| Vêtements | | |
| Tee-shirt technique respirant | | X |
| Sous-vêtements | | X |
| Chaussettes (synthétique ou laine) | | X |
| Couche thermique et/ou coupe-vent | | X |
| Veste de montagne | | F |
| Pantalon de montagne | | F |
| Collant technique | | |
| Bonnet | | F |
| Protection contre le soleil | | X |
| Gants | | F |
| Matériel divers | | |
| lampe frontale avec piles de rechange | | X |
| Lunettes de soleil | | X |
| Crème solaire + protection lèvres | | X |
| Couverture de survie | | X |
| Papier toilette | | F |
| Appareil photo | | F |
| couteau | | X |
| drap de sac de couchage | | X, sac de couchage à prévoir si camping |
| Trousse de toilette minimale | | F |
| Trousse à pharmacie personnelle | | X |
| Papiers dans une pochette étanche | | X |

Bureaux: 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale: 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone: 01 42 18 20 00 -

www.clubalpin-idf.com

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

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.

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'emmenner 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.