



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

18-ALP32 – Pointe Percée – Rocher D

Samedi 22 septembre au dimanche 23 septembre 2018 / 2 jours

ENCADRANTS :

Jean Potié
Annelise
Massiera

Mél : voir la
rubrique
[KiFaiKoi](#) du
site web du
club



PROGRAMME :

Courses d'arête au départ de Gramusset.

Objectif principal : Pointe Percée : Arête NE (arête du Doigt), (D, 5c > 5aA0, II, P1).

<https://www.camptocamp.org/routes/53799/fr/pointe-percee-arete-ne-arete-du-doigt>

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

Niveau technique: D

Accord préalable: oui.

Expérience requise. Quelques courses en rocher moyenne montagne en AD; à l'aise en 5a montagne



Activité Alpinisme

Fiche Technique



www.clubalpin-idf.com

ORGANISATION :

Nombre de participants : 4 (2 cordées de 3)

Hébergement : Refuge de Gramusset non gardé. Prévoir : réchaud, 1 ou 2 (à confirmer) petits déjeuners, 1 diner, vivres de course pour 2 jours.

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mél pour toute précision sur le programme

Transport: déplacement en car couchettes

Départ : vendredi 21 aux alentours de 21h30 Porte d'Orléans (l'horaire exact sera précisé ultérieurement par les encadrants)

Retour : lundi 24 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 : 120 € (84 € pour les moins de 26 ans) comprenant 17 € de frais d'inscription et 103 € (64 € pour les moins de 26 ans) pour le transport

Dépenses à prévoir : dîner du dimanche soir ≈ 20 € et peut-être le petit déjeuner du samedi matin ≈ 10 €

Conditions d'annulation :

https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf

MATERIEL NECESSAIRE :

En complément de la liste type disponible sur la page de l'activité Alpinisme du CAF IdF.

Technique : casque, baudrier, chaussures d'alpinisme ou d'approche, chaussons d'escalade, 3 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants

Personnel : vêtements de montagne (veste type *goretex*, pantalon de montagne, guêtres, polaire, bonnet), vivres de course, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Carte CAF valide, espèces ou chèques pour les refuges et les repas.

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.



Activité Alpinisme

Fiche Technique



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 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.