



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

18-ALP34– Neige et rocher en Vanoise

Samedi 9 juin 2018 - Dimanche 10 juin 2018 / 2 jours



ENCADRANTS

Claire VESVARD

Tél. : 06 83 33 43 05

Email : claire_vesvard@hotmail.com

Charlie VAN DER ELST

Tél : 06 18 45 62 84

Email : charlievde@gmail.com

PROGRAMME :

Ce sont deux arrêtes que nous vous proposons, l'une bien rocheuse et en chausson, l'autre en mixte et en grosses et crampons !

Le premier jour, sur le chemin qui nous mène au refuge du col de la Vanoise depuis Pralognan, nous ferons un crochet par la Petite Aiguille de l'Arcelin pour y grimper l'arête Ouest. Une belle classique, assez longue et variée (dalles, fissures et petits murs).

Le lendemain, après avoir passé la nuit au refuge, nous prendrons la direction des glaciers de la Vanoise et traverserons le glacier de la Roche Ferran pour rejoindre la pointe Ouest du Mont Pelve. De là nous ferons sa traversée jusqu'à l'Ouest avant de regagner Pralognan.

Petite Aiguille de l'Arcelin :

- [Arête Ouest](#) D 200m +900m (5c>5b II P2)

Course de Neige :

- [Traversée du Mont Pelve](#) PD+ +744m / - 1511m

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

Niveau technique : 5c en second – maîtrise des manipulations de cordes en grandes voies y compris rappel

Accord préalable : oui

Expérience requise : aisance en terrain montagne

TRANSPORT : Déplacement en car couchettes

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

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



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4

HEBERGEMENT : refuge du col de la Vanoise

ORGANISATION :

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.

Départ : Vendredi 8 juin 2018 à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc.

Retour : lundi 11 juin 2018 à 5h30

Frais d'inscription : 130€ comprenant le voyage en car-couchette (91€ pour les moins de 26 ans)

Frais à régler sur place: petit déjeuner vendredi matin (~10 €), refuge en demi-pension, dîner du dimanche soir au retour (~20 €) + consommations personnelles.

Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consulter sur le site du club ici : https://www.clubalpin-idf.com/documentationAccesPublic/conditions_inscription.pdf

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

MATERIEL NECESSAIRE

En complément de la liste type alpinisme classique :

https://www.clubalpin-idf.com/activites/alpinisme/sac_alpinisme.pdf

Technique : casque, baudrier, chaussures de montagne, crampons, piolet, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 2 autobloquants.

Personnel : vêtements de montagne (veste type goretex, pantalon de montagne, polaire, bonnet), vivres de course pour 2 jours, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Carte CAF 2018, espèces ou chèques pour le refuge 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.

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



Activité Alpinisme

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

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.