

## Fiche technique

### 19-ALP24 – Grande Casse : couloir Messimy et traversée

samedi 25 mai 2019 au dimanche 26 mai 2019 / 2 jours

#### ENCADRANTS

**Jean-Luc Marmion, Bertrand Bachellerie**

voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du Club.

#### PROGRAMME :

Le plus haut sommet de la Vanoise, on ne peut quand même pas ne pas y aller. Il paraît que les premiers ascensionnistes ont dû tailler près de 800 marches à la hache pour atteindre le sommet...

**Lieu** : Pralognan-La-Vanoise

**Terrain** : Couloir et goulotte

**Niveau technique** : AD II

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

#### Expérience requise :

- Liste de courses réalisées au cours des 24 derniers mois à envoyer aux encadrants.
- Maîtrise des techniques d'encordement, de progression et d'assurage en terrain montagne (notamment cramponnage en pentes raides).
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid).

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 4 (2 + 2 encadrants)

**TRANSPORT** : Car couchettes - Pralognan-la-Vanoise

**HEBERGEMENT** : Refuge

#### 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 24 mai 2019 de la Porte d'Orléans, devant la statue du Maréchal Leclerc, l'heure de départ vous sera confirmée par le chef de car.

**Retour** : Fin de la sortie le dimanche 26 mai 2019. Retour pour une arrivée à Paris le lendemain à 5h30.

**ORGANISATION :**

**Frais d'inscription :** 127 € comprenant le voyage en car-couchette (89 € pour les moins de 26 ans).

**Frais à régler sur place :** 1/2 pension au refuge + petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir..

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation :** à consultez sur cette [page](#).

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

**MATERIEL NECESSAIRE :**

X : obligatoire

F : facultatif

<b>Matériel technique</b>	
Sac à dos de montagne	X 30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X
Chaussures de randonnée légère	
Chaussons d'escalade	
Guêtres	X
Crampons avec anti-bottes	X
Piolet	X
Bâtons télescopiques	F
Baudrier	X
Casque de montagne	X
Mousquetons à vis	X 2
Mousquetons simples	X 2
Longe	X En corde dynamique (1m80 de corde dynamique )
Anneaux de sangle 120 cm	F
Descendeur	X
Cordelette autobloquant (machard)	X
Bloqueur mécanique	F Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	F Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	
Coinceur mécanique (friend)	
Dégaines	
DVA + pelle + sonde	A confirmer une semaine avant le départ

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire	F : facultatif
Raquettes à neige			
Skis de randonnée			
<b>Vivres - bivouac</b>			
Gourde ou pipette	X		
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours	
Vivres petit déjeuner et dîner			
Sac de couchage			
Matelas camping			
Réchaud + popote			
Assiette + bol + couverts			
<b>Vêtements</b>			
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2	
Sous-vêtements	X		
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes	
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère	
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent	
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent	
Collant technique			
Bonnet	X		
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...	
Gants	X	2 paires	
<b>Matériel divers</b>			
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée	
Lunettes de soleil	X		
Crème solaire + protection lèvres	X		
Couverture de survie	X		
Papier toilette	X		
Appareil photo	F		
Couteau	X		

<b>MATERIEL NECESSAIRE :</b>		X : obligatoire	F : facultatif
Drap de sac de couchage	X		
Trousse de toilette minimale	F		
Trousse à pharmacie personnelle	X		
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques	

### **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.

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Ne vous décordez 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'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.