

Fiche technique

20-ALP22 – Initiation à la cascade de glace en Haute-Maurienne

samedi 22 février 2020 au dimanche 23 février 2020 / 2 jours

ENCADRANTS

Veronika Hejclova , Annelise Massiera 

PROGRAMME

À la découverte de cette magnifique activité !

Une sortie qui vous permettra de découvrir cette activité sous forme d'ateliers dans des cascades-écoles/sites d'initiation.

Cette sortie s'adresse en priorité aux débutants n'ayant jamais fait de cascade de glace.

Prérequis :

Une connaissance préalable des manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)



PROGRAMME

Lieu : Haute Maurienne

Terrain : Cascade de glace

Niveau technique : Initiation Grade III III+

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

- Aisance en terrain montagne
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurance, rappel)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 (3 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Train

HEBERGEMENT : Gîte

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 : Rdv-vous à la gare de Modane le vendredi 21 février à 18h50.

Pour les gens partant de Paris, il est conseillé de prendre le TGV 9249 partant de Paris à 14h38 et arrivant à 18h47 à Modane.

Retour : Fin des activités le dimanche 23 février à 17h à la gare de Modane

Retour possible sur Paris par le TGV 6414 partant de Modane à 17h21 et arrivant à 22h40 à Paris.

Frais d'inscription : 18,35 € comprenant 0,35€ pour les arrhes versées pour la réservation du chalet CAF de Bonneval le samedi soir .

Frais à régler sur place : 1/2 pension du vendredi 21 février au refuge le petit bonheur Bessans ≈ 50€
Nuitée du samedi 22 février au chalet CAF de Bonneval + Raclette/fondue du samedi soir + petit déjeuner du dimanche matin ≈ 35€

3€ pour le samedi à la cascade-école de la Barmette à Bessans

indemnités kilométriques (une des encadrantes nous récupérera en voiture à Modane) ≈ 20€.

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

Matériel technique	
Sac à dos de montagne	X 30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X
Chaussures de randonnée légère	

MATERIEL NECESSAIRE :		X : obligatoire F : facultatif
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique (1m80 de corde dynamique)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	F	1 Broche
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	A confirmer selon conditions
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
Vivres - bivouac		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
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		
Vêtements		
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	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires minimum
Matériel divers		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	

MATERIEL NECESSAIRE :		X : obligatoire F : facultatif
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
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.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurance 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'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.