

Fiche technique

21-ALP23 – Cascade de glace - Grade 4 et 4+

samedi 13 février 2021 au dimanche 14 février 2021 / 2 jours

ENCADRANTS

Romain Aubry-Lecomte , Fabrice Imbo , Bertrand Bachellerie 

PROGRAMME

Réaliser des cascades de glace de plusieurs longueurs dans le grade 4 et 4+
Départ vendredi après-midi vers Grenoble avec le TGV de 17h43 puis location de voiture.
Retour dimanche soir depuis Grenoble par le TGV de 19h19.

Lieu : Le Vénéon - Vallon de la Selle (ou du Diable)

Terrain : Cascade de glace

Niveau technique : D+ 4+

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

- Aisance en terrain montagne
- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Expérience en cascade de glace, cotation de difficulté 3 à 4 en second
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 (4 + 3 encadrants)

TRANSPORT : Train + voiture

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 : Vendredi 12/02 avec le TGV Paris - Grenoble (#6923) de 17h43 (non inclus dans les frais d'inscription).

Voiture de location entre Grenoble et St Christophe en Oisans.

ORGANISATION

Retour : Dimanche 14/02 avec le bus Transisère Bourg d'Oisans - Grenoble (#3000) de 16h40 (non inclus dans les frais d'inscription).

TGV Grenoble - Paris (#6924) de 19h19 (non inclus dans les frais d'inscription).

Frais d'inscription : 72 € comprenant 50€ pour la location de la voiture.

Frais à régler sur place : 1/2 pension au gîte La Cordée de St Christophe en Oisans ≈ 40€ la nuit, soit ≈ 80€ pour le séjour..

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 | |
| 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 | Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous |
| Coinceur à câble (bicoïn, câblé...) | |
| Coinceur mécanique (friend) | |
| Dégaines | |
| DVA + pelle + sonde | X Obligatoire |
| 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 | |

| MATERIEL NECESSAIRE : | | X : obligatoire F : facultatif |
|------------------------------------|---|--|
| 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 | |
| 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

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

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 décorez 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.