

Fiche technique

21-ALP39 – Premier cycle d'initiation à la course d'arête - WE 1/3

samedi 12 juin 2021 au dimanche 13 juin 2021 / 2 jours

ENCADRANTS

Annelise Massiera , Jean Marc Labatte 

PROGRAMME

Vous passez du **5b en tête** en salle / falaise équipée, vous avez déjà mis des **crampons lors de courses d'alpinisme en neige**, vous êtes capable de faire **1500m de dénivelé journalier avec un sac de 8kgs** et vous avez maintenant envie de **parcourir des arêtes** tel Gaston Rébuffat ? Ce cycle est pour vous : il va vous permettre de vous initier à la course d'arête et même faire vos premières longueurs en tant que leader !

Ce premier cycle se déroulera sur 3 WE auxquels votre participation est indispensable afin de permettre la logique de progression : le WE du 12 juin à Pralognan , le WE du 19 juin à Chamonix et le WE du 3 juillet à Modane.

WE 1 objet de cette sortie à Pralognan :

Samedi <https://www.camptocamp.org/routes/287653/fr/aiguille-de-mey-par-la-traversee-des-rochers-de-plassa>

Dimanche <https://www.camptocamp.org/routes/54561/fr/pointe-de-la-grande-gliere-arete-s-voie-normale->

Lieu : Pralognan - Vanoise

Terrain : Mixte

Niveau technique : PD PD

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

- Liste de courses ainsi que niveau d'escalade en tête en salle / falaise équipée à envoyer aux encadrants
- Expérience en alpinisme en pente de neige jusqu'à 45 degrés (cramponnage latéral et frontal)
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- Expérience en escalade rocheuse
- Autonome en rappel

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 (2 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Train

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 : Rdv vous à la gare de Chambéry à 19h45 le vendredi 11. Nuit à l'hôtel à Pralognan.

Trajet aller conseillé : TGV Paris Chambéry départ 16h47 arrivée 19h39 puis co-voiturage à Pralognan avec une voiture de location.

Merci de vous rapprocher des encadrants si vous ne comptez pas prendre le trajet conseillé à l'aller comme au retour

Retour : Fin des activités à 18h15 à Chambéry le dimanche 13.

Trajet retour conseillé : TGV Chambéry Paris départ 18h22 arrivée 21h12

Frais d'inscription : 18 € .

Frais à régler sur place : Nuit du vendredi soir à Pralognan ≈ 25 €

1/2 pension au refuge des Barmettes le samedi soir ≈ 47 €

Petit déjeuner du samedi matin et repas du dimanche soir à se prévoir

Partage du coût de la voiture de location, des frais de péage et d'essence .

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	X	
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet	X	Droit classique
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe simple avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurance d'un ou de deux seconds au relais)

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique		
Broche à glace		
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		A confirmer une semaine avant le départ
Raquettes à neige		A confirmer une semaine avant le départ
Skis de randonnée		

Vivres - bivouac

Gourde ou pipette	X	
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours (inclus pique-nique)
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage	X	Sac de couchage et masque (mesure covid)
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		

Vêtements

Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	Confortable
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	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires dont 1 fine

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	

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Drap de sac de couchage		
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'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'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.