

Fiche technique

21-ALP41 – Premier cycle d'initiation à la course d'arête - WE 3/3

samedi 3 juillet 2021 au dimanche 4 juillet 2021 / 2 jours

ENCADRANTS

Annelise Massiera , Alex Dalle

PROGRAMME

Cette sortie est réservée aux participants du cycle d'initiation à la course d'arête (présence indispensable sur 3WEs : ceux du 12 juin, 19 juin et 3 juillet).

WE 3 objet de cette sortie à Modane :

Samedi <https://www.camptocamp.org/routes/55440/fr/grand-cordonnier-d-ambin-traversee-nw-se>

Dimanche <https://www.camptocamp.org/routes/54536/fr/le-rateau-d-aussois-voie-du-diedre>

ou <https://www.camptocamp.org/routes/56091/fr/le-rateau-d-aussois-arete-s>

Lieu : Haute-Maurienne

Terrain : Rocher

Niveau technique : AD+ AD

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 : Gîte ou refuge

ORGANISATION

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le

ORGANISATION

programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Départ : Rdv vous à la gare de Modane à 6h45 le samedi 3 juillet.

Trajet aller conseillé : Train de nuit Paris Modane départ 20H52 arrivée 6H41 puis co-voiturage 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 20h à Modane le dimanche 4 juillet.

Trajet retour conseillé : Train de nuit Modane Paris départ 21H35 arrivée 6H55.

Frais d'inscription : 18 € .

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

Petits déjeuner des samedi matin et dimanche soir ainsi que restaurant du samedi 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	X	
Guêtres		
Crampons avec anti-bottes	X	
Piolet		
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> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)
Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		
Coinceur à câble (bicoïn,		

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde		
Raquettes à neige		
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		
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	
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	coupe vent
Collant technique		
Bonnet	F	
Protection contre le soleil	F	Casquette, foulard...
Gants	X	1 paire légère
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	

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

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

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

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.