

Fiche technique

22-ALP21 – Pointe de Zinal : Voie Normale depuis la cabane du Grand Mountet

samedi 2 juillet 2022 au dimanche 3 juillet 2022 / 2 jours

ENCADRANTS

Jérémy Bernard , Paul Christophe

PROGRAMME :

Belle sortie du côté de Zinal en Suisse au pied de nombreux 4000 comme la dent blanche..

Samedi : Montée à la Cabane du Grand Mountet. Monter direct au refuge puis escalade sur le rocher du Mammoth juste à côté du refuge. Escalade facile (dans le 5b) sur spits pour occuper l'après midi du samedi. Possibilité d'enchaîner avec la traversée du Mammoth si le groupe est dans les horaires.

<https://www.camptocamp.org/routes/1149612/fr/mammoth-arnica>

<https://www.camptocamp.org/routes/140939/fr/mammoth-traversee>

Dimanche : direction la Pointe de Zinal par la voie normale. avec descente par l'arête sud.

Possibilité de redescendre par la voie normale si les condis sur l'arête ne sont pas bonnes.

<https://www.camptocamp.org/routes/56733/fr/pointe-de-zinal-voie-normale-depuis-la-cabane-du-grand-mountet>

Lieu : Valais

Terrain : Neige et glacier

Niveau technique : AD 3b>3b III

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Liste de courses à envoyer aux encadrants (détailler votre niveau physique général et votre technique actuel en escalade)

Rappel:

- Aisance en terrain montagne nécessaire
- Bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- Expérience en alpinisme indispensable (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides)

Cette sortie est à destination de pratiquants assez expérimentés en Alpinisme. Les courses sont longues et avec un certain engagement. Il est donc demandé aux participants une bonne connaissance de toute les manips de corde, une bonne habitude des encordements et aussi une liste de course permettant de juger de leur habileté à faire du mixte et des courses de rocher.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 (5 + 1 encadrants)

TRANSPORT : Car couchettes - Valais (Zinal)

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 1 juillet 2022 de la Porte d'Orléans, devant la statue du Maréchal Leclerc, l'heure de départ vous sera confirmée par le chef de car.

Retour : lundi 4 juillet 2022, arrivée à Paris vers 5h30.

Frais d'inscription : 144 € comprenant le voyage en car-couchette (107 € pour les moins de 26 ans).

Frais à régler sur place : 1/2 pension à la cabane du grand mountet ≈ 92 CHF + petit-déjeuner du samedi matin et dîner du dimanche soir ≈ 30/40 CHF.

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	
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	
Mousquetons à vis	X	2
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe simple avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire

F : facultatif

		réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	F	
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	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
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	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère

MATERIEL NECESSAIRE		X : obligatoire	F : facultatif
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	
Matériel divers			
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiées	
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	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

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

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 entraînez-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'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'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

- 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.