



## **L'ALPINISME**

### **Inscriptions**

Les inscriptions sont faites par téléphone ou mail auprès de l'organisateur, avant la date limite. Le respect de cette date limite d'inscription est très important quand il faut réserver en refuge. Les membres du club sont prioritaires.

Les participants recontactent ensuite l'organisateur environ 3 jours avant le départ pour régler les derniers détails (matériel, véhicules, rendez vous ...)

En raison de la nature de l'activité proposée (course de glace, neige ou rocher) l'animateur limitera, dans le cas général, le nombre de personnes inexpérimentées à 3 pour une personne d'expérience. Si un chèque de réservation est envoyé au (x) refuge (s), les participants sont avertis. En cas d'annulation par l'organisateur, ou pour cause de mauvais temps, ou changement de lieu de course pour diverses raisons, la somme peut être retenue.

Une bonne forme physique est indispensable. Même pour un niveau débutant, il faut un minimum.

### **Choix de la course**

Il est indicatif et peut être remis en question jusqu'à la dernière minute (conditions de neige ou de glace, météo, niveau mal estimé des participants ...).

Le regel nocturne est essentiel pour la qualité de la neige et de la glace, ...et capricieux. Il faut descendre tôt pour rester en sécurité.

### **Déplacements**

Les rendez vous sont souvent confirmés 1 à 2 jours avant le départ.

Ils sont souvent très, très matinaux, pour des raisons de sécurité et de qualité de neige ou glace. Utilisation des véhicules : voir règlement de la section.

### **Départ de la course**

Chaque participant vérifie son matériel (voir liste et commentaires en annexe)

Les mises en route sont souvent longues aussi il faut autant que possible anticiper à la maison.

L'organisateur distribue le matériel collectif (cordes, broche à glace, ....) et individuel (baudrier, mousquetons, vache, crampons, piolet, casque, .....

- Réglage et essai des crampons fournis par la section
- Réglage et essai du casque fourni par la section
- Un bon marcheur connaissant ses pieds, les a protégés avant de partir (élastoplast, double peau ...)
- Sac préparé, prêt à servir

Les portables ne passent pas partout ils sont au mieux une garantie de secours parfois trop tardive.

En préambule de la course proprement dite ou lors d'une étape à un refuge, l'organisateur assisté des personnes expérimentées anime des TP (travaux pratiques) et fait participer les personnes néophytes; Ceux-ci engagés sur de bonnes pentes doivent se récupérer lors d'une chute avec ou sans piolet, ..... Couramment les gens sont bluffés de l'assurance acquise !

## Déroulement de la course

Le départ s'effectue tranquillement et de manière progressive (sac lourd) pour ne pas se fatiguer. Généralement le début de la course est une marche d'approche et relève de la randonnée traditionnelle avec un bon dénivelé. A l'approche de la course proprement dite de rocher, de glace, ou de neige, le groupe s'équipe de tous les matériels de progression et de sécurité (baudrier, casque, mousquetons, longues, cordes, ..... ) adaptés à l'environnement rencontré mais également au niveau d'expérience du groupe. Les cordées sont constituées d'une personne expérimentée en tête, encordée avec 1 à 3 personnes et sous son autorité. L'encordement et le baudrier (retour de boucle) sont vérifiés pour les débutants. Le même cheminement est suivi par chaque cordée.

Des règles strictes de sécurité sont appliquées : distance d'encordement suffisante, **corde tendue**, assurages, marche en crampons, port du piolet, ... et sont garantes d'une course réussie. La règle générale reste la prudence et le groupe s'adapte au niveau du participant le moins expérimenté.

Le rythme doit être régulier de manière à ce que le groupe ne s'étire pas à l'excès. Les arrêts doivent être minimes et optimisés (ex : poser ou mettre une veste, s'abreuver, et se protéger le visage de crème solaire sur un arrêt). Il est important de boire régulièrement et de s'alimenter occasionnellement de barres énergétiques à portée de main.

A l'approche de la haute altitude, il est fréquent que le mal de tête se combine à la fatigue. Aussi il est important de dialoguer au sein de la cordée et du groupe pour connaître l'état de forme de chacun. Il peut être prépondérant pour la sécurité du groupe.

Le chemin le + sûr n'est pas forcément le + facile et il est important d'anticiper et d'avoir une vision globale de la course. L'état du glacier, de la neige, ..... et l'évolution de la météo nécessitent fréquemment des adaptations. La cohésion du groupe doit rester primordiale.

Le sommet atteint, le paysage grandiose annihile les difficultés de la montée mais ne pas oublier de vite s'habiller avant de prendre froid !

Dans la descente le chef de cordée se retrouve à l'arrière et expose ses directives à la personne de tête. Le cheminement est souvent + direct et ludique qu'à la montée mais la vigilance doit perdurer. La fatigue est souvent là et certains passages peuvent être délicats.

Attention aux ponts de neige plus fragiles à la descente et aux éventuelles chutes de pierres. La vigilance du groupe se maintient jusqu'à atteindre « la terre ferme » ou tout le monde peut poser son équipement, alourdir le sac (!) et redescendre.

## Refuge

Selon la période de la course, les refuges peuvent être gardés (1/2 pension) ou non (portage de nourriture supplémentaire, éventuellement du sac de couchage).

De par les normes de sécurité et la demande de plus en plus exigeantes, le confort est constamment en progrès, parfois un peu trop d'ailleurs car l'atmosphère particulière de l'ambiance se rapproche parfois des standards hôteliers.

## Repas

Ceux de la journée sont à la charge des participants. Le casse-croûte doit être léger, énergétique, varié et il se constitue également de barres énergétiques qui seront rangées à portée de main et mangées tout au long de la course. Dans les refuges avec 1/2 pensions, le repas du soir demeure copieux et le petit-déjeuner varié.

Si nous dormons dans un refuge non gardé il faut prévoir la nourriture du soir et du matin ainsi qu'un réchaud. **Optimiser le poids et le volume** en prenant des aliments lyophilisés.

**La pratique de ce sport s'effectue en pleine nature. A ce titre et par respect pour les générations futures, nous devons faire tout notre possible afin de la préserver intacte et propre.**

## LISTE DU MATERIEL

### Matériel collectif :

<b>Cordes</b> (1 corde pour 2 ou 3 personnes)	Club
<b>Plusieurs broches à glace + mousquetons</b>	Club/perso
<b>Pitons et coinçeurs</b> (friends) (course de rocher)	Club
<b>Poignée d'ascension</b> (Petzl)	Club

### Matériel individuel : (attention ! Le poids superflu est inversement proportionnel au plaisir !)

<b>Chaussures d'alpinisme en coques rigides</b>	Perso/location
<b>1 baudrier d'alpinisme + mousqueton vis + descendeur 8 ou autre</b>	Club/perso
<b>1 vache + mousquetons droits + dégaines</b>	Personnel
<b>1 paire de crampons munis d'anti bottes</b>	Club/perso
<b>1 paire de guêtres</b>	Personnel
<b>1 vêtement de peau (carline)</b>	Personnel
<b>1 polaire chaude ou windstopper</b>	Personnel
<b>1 veste de montagne</b>	Personnel
<b>1 (ensemble) pantalon et/ou surpantalon respirant et relativement étanche</b>	Personnel
<b>1 paire de gants chauds ou moufles</b>	Personnel
1 paire de sous gants	Personnel
<b>1 paire de chaussettes chaudes respirantes</b>	Personnel
<b>1 bonnet, 1 casquette ou chapeau et buff</b>	Personnel
<b>1 paire de lunettes de soleil de montagne (cat. 3 ou 4)</b>	Personnel
<b>3 ou 4 sangles + cordelettes</b> (nœud machard, prussic, ....)	Personnel
1 paire de bâtons de ski télescopiques	Personnel
(1 masque)	Personnel
1 petit tube de crème solaire	Personnel
1 stick lèvres	Personnel
<b>1 sac à dos de 40 à 50 l &amp; 1 sac poubelle 50 l</b>	Personnel
<b>1 ou 2 gourde ou 1 Camel back</b>	Personnel
<b>1 petite pharmacie</b> (bande élastoplaste, 1 aiguille et du fil, compeeds.....)	Personnel
<b>1 petit couteau (opinel)</b>	Personnel
Quelques bouts de ficelles et/ou gros élastiques ou similaires	Personnel
<b>1 couverture de survie</b>	Personnel
<b>1 petite frontale</b>	Personnel
(1 téléphone portable à l'arrêt)	Personnel
1 short léger	Personnel
1 Carré de matelas isolant pour s'asseoir dans la neige ou pour un blessé	Personnel
<b>Nourriture</b> : pas besoin de quantités énormes pour une course à la journée	

### Matériel Organisateur :

Instruments de navigation : cartes, protège carte, boussole, altimètre, topo	Club/perso
Chaufferettes du corps	Club/perso
Ruban adhésif (3m)	Personnel
1 mini tube de colle araldite	Personnel
Tournevis plat, cruciforme, couteau, petite pince, fil de fer	Personnel
Fusées de détresse	Personnel

.....

**En caractères gras le matériel obligatoire**