

Grimpeurs des Alpes

Programme Alpinisme 2017

Cette année encore, le club propose plusieurs sorties avec un guide de haute montagne. Un parcours en 4 étapes pour s'initier, apprendre et se perfectionner. Lors de ces rendez-vous, outre l'ascension d'un sommet, une large place est réservée à l'apprentissage et au recyclage des techniques de progression et de sécurité définies par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

A qui s'adressent ces stages ?

Ces stages sont ouverts à tous les adhérents du club, licenciés FFME, y compris aux débutants en alpinisme.

L'état d'esprit

Ce programme de sorties à deux vocations :

- Découvrir de belles courses en haute montagne, en sécurité,
- Se former à la pratique de l'alpinisme, chacun à son niveau.

Pour satisfaire ces deux exigences, un guide de haute montagne sera présent sur chacune des sorties. Il conseillera les différentes cordées lors de l'ascension. Pendant les temps de pause et les soirées au refuge, des points techniques (manipulations de corde, nœuds, techniques de progression et de sauvetage) seront abordés. Certains seront utilisés pendant l'ascension du lendemain.

Ceux qui le veulent pourront valider les Passeports FFME. Ces passeports sont les prérequis pour les formations d'Initiateur Fédéral.

Tout cela dans un esprit de convivialité et de plaisir d'être en montagne.

Exemples de sortie :

<https://www.youtube.com/watch?v=12dWj5YDBjo>
<https://youtu.be/drgUL21yw9Y>

Les niveaux :

○ Initiation :

Adapté aux débutants en matière d'alpinisme. Il s'agit toutefois d'être déjà aguerri en randonnée pédestre.

○ Perfectionnement 1 :

Adapté aux personnes initiées, qui ont déjà réalisé quelques courses en haute montagne et qui désirent se perfectionner en techniques de progression et d'assurage. Il est demandé de savoir s'encorder et utiliser le matériel de base, d'avoir déjà participé aux écoles de neige et glace de ces dernières années ou de justifier d'une expérience en alpinisme.

○ Perfectionnement 2 :

Pour les personnes ayant déjà une expérience d'une dizaine de courses d'alpinisme, passant au minimum du 4+ en rocher en tête et désirant se perfectionner. Une liste de courses sera demandée pour justifier de son expérience.

Le programme 2017

➤ Ecole et course de glace - 1 et 2 juillet 2017

Niveau : initiation.

Lieu et course : Glacier d'Argentière

Date limite d'inscription : 15 juin 2017.

Programme : Départ de Grenoble, le samedi matin, lieu de rendez-vous et heure à définir. Depuis Argentière, montée en téléphérique à l'Aiguilles des Grands Montets, traversée jusqu'au refuge d'Argentière et exercices de glace le premier jour, le lendemain course d'application (parcours glaciaire, facile), puis retour à Argentière par le téléphérique.

Encadrement : 1 guide + 2 accompagnateurs

Nombre de participants : 8 à 10 stagiaires

Coût : hébergement au Refuge d'Argentière en ½ pension environ 60€ par personne + participation aux frais d'encadrement 25 € + frais de transport en covoiturage + téléphérique 35,50€. Au total un budget de 150€.

Le contenu : un week-end pour découvrir ou réviser toutes les techniques de base de la progression sur glace : cramponnage, piolet, encordement simple, nœuds, ancrages, parade de glissade, mouflage et sécurité sur glacier.

La course d'application le dimanche permet de mettre en pratique ces différentes techniques.



Figure 1 : Refuge et Glacier d'Argentière

Liens utiles : <http://refugedargentiere.ffcam.fr/home.html>

<https://www.camptocamp.org/waypoints/104036/fr/refuge-d-argentiere>

➤ Ecole et course glaciaire - 08 et 09 juillet 2017

Niveau : perfectionnement 1.

Lieu et courses : Le Râteau - Sommet E : Arête S.

Date limite d'inscription : 29 juin 2017.

Programme : départ de Grenoble, le samedi matin, lieu de rendez-vous et heure à définir. Arrivée à Saint Christophe en Oisans, monté au Refuge de la Selle et exercices sur glace le premier jour. Le lendemain course d'application au Pic Est du Râteau par l'arête S (Peu difficile, 3809m).

Encadrement : 1 guide + 2 accompagnateurs

Nombre de participants : 8 stagiaires

Coût : hébergement au Refuge de la Selle en ½ pension environ 45 € par personne + participation aux frais d'encadrement 40 € + frais de transport en covoiturage environ 25 €. Au total un budget de 110 €.

Le contenu : ce week-end s'adresse à des randonneurs qui ont déjà cramponné (par exemple lors de l'école de glace) : débutant en fonction de l'expérience.

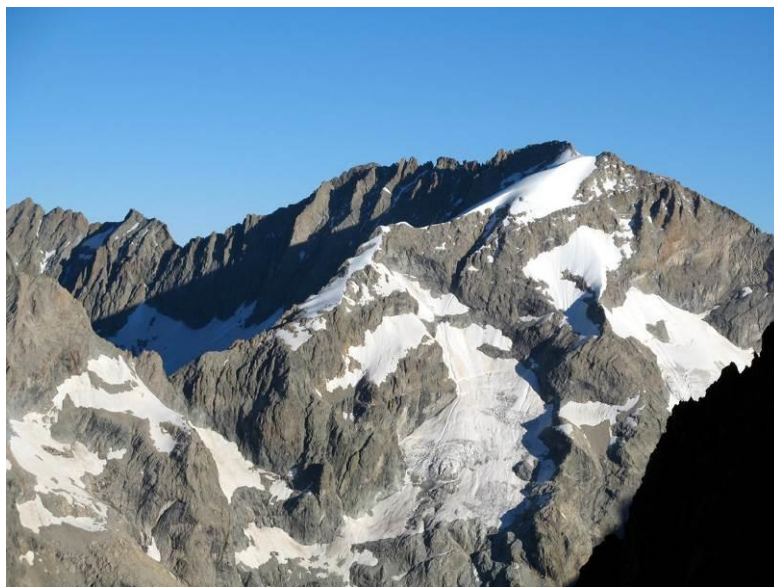


Figure 2 : Le Râteau – Arête Sud du Râteau Est

Lien utiles : <http://www.refugedelaselle.fr/>

<https://www.camptocamp.org/routes/54279/fr/le-rateau-sommet-e-arete-s-depuis-le-refuge-de-la-selle-voie-normale>

➤ Course terrain haute montagne - 29 et 30 juillet 2017

Niveau : perfectionnement 2.

Lieu : Dôme de Neige des Écrins : Versant N / Barre des Écrins : Arête W

Date limite d'inscription : 20 juillet 2017.

Programme : départ de Grenoble, le samedi matin, lieu de rendez-vous et heure à définir. Arrivée au Pré de Madame Carle, monté au Refuge des Ecrins. Le lendemain, direction le Dôme de Neige des Ecrins (Facile, 4015m), voir la Barre des Ecrins (Peu Difficile, 4102m).

Encadrement : 1 guide + 1 accompagnateur.

Nombre de participants : 3 à 5 stagiaires.

Coût : hébergement en refuge en ½ pension au Refuge des Ecrins environ 60 € par personne + participation aux frais d'encadrement 50 € + frais de transport en covoiturage. Au total un budget de 130 à 150 €.

Le contenu : il s'agit ici de se perfectionner dans les techniques d'assurage en mouvement (encordement, pose de protections, progression corde tendue...), ainsi que d'adapter son comportement pour le passage d'une crevasse.

Il est nécessaire d'avoir déjà réalisé l'école de glace, cette année ou précédemment.



Figure 3 : La Barre et le Dôme de Neige des Ecrins

Lien utiles : <http://refugedesecrins.ffcam.fr/>

<https://www.camptocamp.org/routes/53820/fr/barre-des-ecrins-arete-w-voie-normale>

➤ Course rocheuse – 16 et 17 septembre 2017

Niveau : perfectionnement 2.

Lieu : A définir, cotation : AD.

Exemples de course : Traversée de l'Aiguille de la Vanoise, Grand Bec de Pralognan, Dent du Géant, Traversée du Grand Pic de Belledonne, Aiguille du Tour par l'arête de la Table, Le Rouget et la Dibona, Aiguille du Soreiller...

Date limite d'inscription : septembre 2017

Encadrement : 1 guide + 1 accompagnateur.

Nombre de participants : de 3 à 5 stagiaires.

Coût : à définir (hébergement refuge + participation aux frais d'encadrement: 50 Euros + frais de transport).

Le contenu : Parcours d'un itinéraire plutôt à dominante rocheuse.

Pour se perfectionner en terrain d'aventure (pose de coinces, manipes de corde, efficacité au relais...)

Notre Guide :

Olivier Mansiot – Guide de haute montagne

Accompagnateurs :

Bernard Esmenjaud

Stéphane Mollier

Joseph Pace

Laurent Vincent