

CAF Albertville. Alpinisme Saison 2013

Organisation générale et profils des groupes

Pour la saison 2013, le CAF d'Albertville vous propose **4 niveaux de sortie** (Débutant, Initié, Avancé, Confirmé) et des **parcours** facilitant la progression vers l'autonomie.

Les parcours correspondant à chaque groupe de niveau s'organisent de la façon suivante :

- Ecoles (neige, glace, rocher et terrain d'aventure) : 1 journée sur le terrain, et en complément, 3 soirées en gymnase.
- 1 à 2 courses d'application encadrées par des bénévoles ou par un guide
- Les courses encadrées par les bénévoles

Attention, pour déterminer votre profil, lire attentivement les pré-requis demandés (condition physique et expérience technique), ainsi que les objectifs du parcours.

Changements par rapport à 2012 :

- Les **Grandes Voies** ne feront plus l'objet d'un cycle à part et seront intégrées dans le programme des différents groupes de niveau. Sorties réservées aux gens qui ont déjà l'habitude de grimper, au moins en SAE.
- Pour la **Via Ferrata** (gérée par Janine Husson, qui sera aidée de Laurent Courtois), les personnes intéressées auront les informations le jour de la réunion de présentation.

1. Parcours DEBUTANT (bleu) :

Objectifs : réaliser, en tête ou en second, des courses niveau F (facile), en randonnée glaciaire et arête rocheuse facile. Initiation au cramponnage, aux nœuds et encordements...

Public : débutants. Attention, matériel individuel à se procurer (crampons, piolet, casque...)

Condition physique : être capable de randonner 1200 m, à environ 400 m / heure.

Attention, la pratique de l'alpinisme nécessite un entraînement physique régulier.

Expérience technique : aisance en randonnée hors sentier (pierriers, pentes d'herbe...)

Pour les personnes doutant de leurs capacités en rando alpine, une **sortie Initiation au Terrain Varié** est proposée en début de saison.

Avoir suivi :

- **l'école de neige sur le terrain.** En complément, 2 soirées en gymnase permettront un approfondissement des techniques d'encordement et de sécurité sur glacier
- **1 des 2 courses d'application**

2. Parcours INITIE (jaune) :

Objectifs : réaliser, en tête ou en second, des courses niveau PD en neige, mixte et arêtes rocheuses, AD ou D- en escalade. Seront abordés les points techniques suivants :

- en neige et mixte : gérer une cordée en milieu glaciaire, aborder le cramponnage en pente raide, les arêtes faciles de neige et mixte
- en rocher : maîtriser les encordements, l'assurage en mouvement, initiation au relais et au rappel, grandes voies faciles.

Public :

Condition physique : être capable de randonner 1500 m, à environ 400 m / heure

Expérience technique : Petite expérience de second en course de neige ou en rocher facile

Pour les grandes voies d'escalade, niveau 5a/b en second.

Avoir suivi :

- **l'école de neige sur le terrain.** En complément, 2 soirées en gymnase permettront un approfondissement des techniques d'encordement et de sécurité sur glacier
- **l'école de rocher.** En complément, 1 soirée en gymnase permettra un approfondissement des techniques utilisées en rocher
- **une des 2 courses d'application**

3. Parcours AVANCE (vert) :

Objectifs : réaliser, en tête ou en second, des courses niveau PD+ en neige, AD en mixte ou arête rocheuse, D ou TD- en escalade.

Public :

Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure

Expérience technique :

Autonomie en tête de cordée sur des courses PD neige et rocher. (les encordements, relais, rappels, techniques de sécurité sur glacier doivent être acquis)

Pour les courses typées escalade, niveau 5c en second.

Avoir suivi :

- l'école de neige (un niveau 2 encadré par un guide est proposé)
- l'école de rocher (des ateliers niveau 2 seront proposés)
- l'école de TA (terrain d'aventure)
- éventuellement la course d'application encadrée par un guide

4. Parcours CONFIRME (rose):

Objectifs : réaliser en tête des courses AD longues en neige, mixte ou rocher, D ou TD en glace et voies d'escalade.

Public :

Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure

Expérience technique : grande autonomie

Bonne expérience en tête de cordée sur des courses AD.

Pour les courses typées escalade, niveau 5c-6a en tête

Inscriptions :

Toute participation aux sorties nécessite une **adhésion au Caf d'Albertville** et la signature d'une «**Charte des participants** ». Une **préinscription dans la section Alpinisme** sera faite lors de la soirée de présentation, afin d'établir une liste de diffusion par mail, et de définir des groupes de niveau.

Les **inscriptions aux écoles et soirées manips** se feront lors de la soirée de présentation

Une préinscription aux sorties encadrées par les guides se fera également lors de la soirée de présentation. (prévoir 2 chèques, 40 E + 20 E, à l'ordre du Caf)

En cas d'annulation tardive (< 7 jours), si le participant n'a pas trouvé un remplaçant, les chèques seront encaissés.

Les **inscriptions aux sorties encadrées par les bénévoles** se feront dans la semaine précédant la sortie, AVANT LE MERCREDI SOIR (ou 15 j avant si nécessité de réserver un refuge), soit par mail, soit par téléphone, auprès de l'encadrant responsable de la sortie.

Le **nombre de participants** sera variable en fonction de la course : groupes de 6 à 10 personnes, incluant les encadrants.

Participation financière :

Le **recours à des professionnels** nécessite un gros investissement financier pour le CAF.

- Le recyclage des encadrants ainsi que les écoles (neige et rocher) où interviennent des guides ou BE sont offerts aux participants.

- Par contre, une **participation financière** sera demandée pour les sorties encadrées par des guides, le Caf prenant à sa charge le reste du coût réel de l'intervention.

Sortie à la journée : 40 E. Sortie sur un we avec montée en refuge : 60 E

Attention : ce tarif ne prend pas en compte les remontées ni les nuits en refuge.

- Pour le **covoiturage**, les frais s'élevaient à 0.35 E / km, à diviser par le nombre de personnes dans la voiture (exclure les encadrants pour qui la course ne doit pas occasionner de frais)

Matériel : une **liste de matériel individuel** sera à la disposition des participants lors de la réunion de présentation et également sur le site du Caf (rubrique Alpinisme).

Le Caf met à la disposition des encadrants du **matériel collectif** uniquement (cordes, friends...)

Attention : tout **matériel perdu** (y compris celui du Caf) devra être racheté à titre individuel à son propriétaire.