

# Fiche info sortie

## Initiation-découverte de l'alpinisme

Massif du Mont-Blanc

Du 19 au 21 juin 2020 (3 jours)

Participation demandée : 310 €



## Le programme

### Initiation – découverte de l'alpinisme

Découverte

Initiation

Perfectionnement

### Description de la sortie :

Cette sortie a pour but de vous proposer une découverte de l'alpinisme ! L'objectif général est d'acquérir les premières bases de l'alpinisme. Cette sortie est ouverte à tous : du débutant en alpinisme qui souhaite découvrir cette activité au pratiquant un peu plus aguerri qui souhaite se refaire plaisir (cf. niveau requis infra).

La sortie se déroulera au cœur du magnifique massif du Mont-Blanc. La première journée sera consacrée à une école de glace (cramponnage, utilisation du piolet, etc.) dans le cadre magique de la Mer de Glace. Sensation garantie avec la fameuse descente des échelles de la Mer de Glace... La première nuitée est prévue en ½ pension au gîte CAF du village du Tour. Le lendemain, nous prendrons la direction du refuge Albert 1<sup>er</sup> et ferons une incursion sur le glacier du Tour avec des exercices sur glacier. Après une nuit au refuge Albert 1<sup>er</sup>, nous partirons le lendemain vers 4h00 ou 5h00 pour réaliser l'ascension de l'Aiguille du Tour – 3421 mètres (ou de la Tête Blanche selon les conditions du moment).

\* **nb** : sortie réservée aux seuls adhérents majeurs du club (les mineurs ne sont pas autorisés)

### Le déroulement de la sortie :

- **Jour 1** : montée au Montenvers, école de glace sur la Mer de Glace  
**Nuitée** : en ½ pension au gîte CAF du Tour (dîner et petit déj inclus)
- **Jour 2** : marche d'approche vers le refuge Albert 1<sup>er</sup>. Incursion sur le glacier du Tour  
**Nuitée** : au refuge Albert 1<sup>er</sup> (dîner et petit déj inclus)
- **Jour 3** : ascension de l'Aiguille du Tour (3421 m) par la voie normale ou de la Tête Blanche. Retour au parking et retour sur la région parisienne

**NB** : Le déroulement de la sortie est donné(e) à titre indicatif. Il pourra subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul(s) le(s) responsable(s) de l'encadrement est (sont) habilité(s) à prendre la ou les décisions nécessaires.

## Les participants

**Nombre de participants maximum : 4 participants au maximum**

**Niveau technique requis :** Aucune connaissance préalable de l'alpinisme n'est demandée. Cependant, cette sortie nécessite d'être à l'aise avec les manips de corde et avec le vide et les grands espaces (la descente des échelles de la Mer de Glace est particulièrement vertigineuse !).

**Niveau physique exigé :** Une bonne forme physique est requise (avoir une pratique régulière une à deux fois par semaine vélo et/ou course à pied ou équivalent). Etre capable de monter 1000m de dénivelée positive par jour. **NB : la sortie comportant une nuit à une altitude supérieure à 2500 mètres, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'alpinisme sera exigé pour valider votre inscription.**

*Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires avant le départ pour la sortie. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, liste de courses, etc.).*

***NB :** pour la réussite de la sortie, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, l'encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous participiez à la sortie ou stopper votre participation aux activités durant la sortie. Ne vous surestimez pas !*

## L'encadrement

La sortie sera encadrée par :

- ✓ Thierry SERIN, breveté initiateur alpinisme et instructeur montagnisme FFME (bénévole)
- ✓ Benoit LEDOUX, bénévole expérimenté du club



## Informations pratiques

**Horaire et lieu de rendez-vous pour le départ :** le jeudi 18 juin à 13h00 à la Croix de Berny

**Transport :** en voiture depuis Antony (compter environ 6h00 de route sans les pauses).

**L'hébergement :** en gîte et en refuge gardé ½ pension.

**Les repas :**

Les déjeuners (vivres de courses, pique-nique...) sont à la charge de chacun

Le dîner et le petit déjeuner au gîte et refuge CAF. Ils sont inclus dans le prix de la sortie.

## Le matériel

**Le matériel personnel à avoir :** (cf. détail dans la liste de matériel jointe)

- Une paire de chaussures d'alpinisme (« grosses ») cramponnables
- Un casque (obligatoire !!)
- Baudrier
- 2 mousquetons à vis + 1 mousqueton simple
- 1 poulie bloqueur (ex : Micro Traxion de Petzl)
- 1 longe + mousqueton à vis

- 1 sangle de 120 cm + 1 mousqueton à vis
- 2 machards ou 1 machard + 1 autobloquant mécanique (tibloc...)
- 1 piolet + 1 paire de crampons
- 1 broche à glace
- Un sac à dos adapté au portage des affaires pour 2 jours (minimum 35 litres)

**Matériel personnel pouvant être prêté par le club et/ou par l'organisateur :**

Piolets, crampons, broches à glace ; mousquetons ; sangles ; poulie bloqueur (1)

**Matériel collectif prêté par le club et par l'organisateur :** cordes, topo, carte IGN

**Location de matériel :** possibilité de louer son matériel d'alpinisme (chaussures notamment) au magasin la Haute-Route à Paris : <http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/>

**NB :** Un point précis sur le matériel sera effectué avec les participants avant le départ.

## Participation aux frais

**Participation demandée :** 310 euros /participant

**Le tarif comprend :** le forfait remontée mécanique du Montenvers, la nuit au refuge du CAF la veille du début du stage, l'hébergement en ½ pension, le matériel collectif, le matériel de prêt (yc piolet, crampons) et l'encadrement (bénévole).

**Le tarif ne comprend pas :** la location du matériel personnel (chaussures) les frais de transport A/R (frais à partager entre les participants), les déjeuners ou vivres de course, les boissons et diverses dépenses personnelles sur place.

## Inscription et renseignements

**Renseignements :** Thierry SERIN - [t-serin@outlook.fr](mailto:t-serin@outlook.fr)

**Pré-inscription :** cf. Doodle envoyé avec le mail d'information

**Pour s'inscrire :**

- Renseignez le formulaire d'inscription ci-joint
- Joignez deux chèques : 1 chèque d'acompte de **90 euros** + 1 chèque de solde de **220 €** à l'ordre de « ASPALA Antony escalade » (*nb : toute annulation tardive – 7 jours avant le début du stage – donnera lieu à l'encaissement du chèque d'acompte*)

**Le dossier complet est à retourner à :**

Thierry SERIN  
37 chemin de la justice  
92290 CHATENAY-MALABRY

### **IMPORTANT :**

**Seuls les dossiers complets (fiche + 2 chèques) seront pris en compte pour être définitivement inscrits !**

En cas de désistement dans les 15 jours précédant la sortie et sans motif valable, l'ASPALA se réserve le droit de débiter le chèque ou de demander au participant un dédommagement pour les frais d'annulation engendrés.