

# Programme initiateur alpinisme FSGT

## du 25 mai au 28 mai 2017

A titre indicatif, adaptable en fonction de la météo et des conditions de neige

### Programme :

- *Mercredi soir pour les parisiens et autres lieux de départ :*
  - *Départ mercredi soir en covoiturage de Paris, on s'arrête à Macon pour dormir dans un Hotel F1. On repart le jeudi matin pour être à Chamonix. Pour les autres régions, une coordination s'organisaera au cas par cas.*
- *Premier jour :*
  - Derniers préparatifs avec la marche d'approche (vérifications des sacs, vivres de courses), adaptation des courses suivant les conditions météorologiques.
  - Marche d'approche jeudi après midi jusqu'au refuge dans la zone « glacier du tour / galcier du Trient ».
  - École de neige.
  - Repas et dodo au refuge.
- *Deuxième jour :*
  - Premier course d'alpinisme.
  - Suite de l'école de neige à la redescende.
  - Retour au refuge.
- *Troisième jour :*
  - Deuxième course d'alpinisme
  - École de glace.
  - Nuitée au refuge.
- *Quatrième jour :*
  - Troisième course d'alpinisme.
  - Retour chez soi fatigué mais content.

### Préparation des thèmes (¼ heure) :

- Analyse d'un bulletin météo (papier et/ou téléphonique) : Isotherme, niveau de gel, effet fœhn, vent, inversion de température, etc...
- Pharmacie de l'alpinisme.
- Les institutions.
- Histoire de l'alpinisme et activité alpine suivant la géographie de la France
- Secours : qui, quoi, où, quand, comment ?
- Préparer une course et le fond de sac.
- La faune, la flore et la géologie.

### Entretien individuel mais collectif :

Nous vous questionnerons sur une de vos courses d'alpinismes pendant une dizaine de minute, choisissez en une qui vous semble la plus intéressante à nous raconter (aspects techniques et pédagogiques, anecdotes, situations nécessitant des choix importants).

### Courses potentielles que nous allons faire :

Vous devrez préparer les courses suivantes (description de la course grâce aux topos ou à camptocamp, préparation du sac, passages clés, rappel, réchappes possible, orientation, niveau, dénivelé, etc...). Elles vous seront communiqués au moment adéquat.

### **Matériel technique personnel :**

3 sangles de 120 cm avec 3 mousquetons simple (de dégaine), un système d'assurage avec son mousqueton à vis, deux machards avec chacun son mousqueton à vis (éventuellement mini-traction ou micro-traction), casque, baudrier, crampon piolet.

### **Matériel personnel :**

- Pour la tête
  - un bonnet ou une cagoule de type Windstopper,
  - un chapeau en toile pour le soleil et/ou un foulard,
  - de très bonnes paires de lunettes de montagne,
  - une lampe frontale type lampe Tikka de chez Petzl.
- **Pour le buste**
  - des sous-vêtements type Carline Millet (séchage rapide),
  - une chemise chaude ou sweat de type Carline Millet,
  - une veste type Polartec ou Windstopper (excellent rapport poids/isolation),
  - une veste type Gore-tex (imperméable et respirante),
  - une cape de pluie.
- **Pour les mains**
  - des gants bien isolants (type Polartec),
  - des surmoufles (type Gore-tex).
- **Pour les jambes**
  - un pantalon de montagne,
  - un collant thermique type Carline Millet,
  - des guêtres,
  - un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.
- **Pour les pieds**
  - des chaussures de montagne imperméables, à semelles rigides, cramponnables, avec une bonne isolation thermique.
- **Divers**
  - un sac de couchage de bonne qualité et un drap-sac,
  - une paire de lacets de rechange, une aiguille et du fil,
  - une trousse de toilette et une serviette de bain,
  - un survêtement ou similaire pour la nuit,
  - des affaires de rechange,
  - du papier toilette et un briquet,
  - des serviettes humidifiées type lingettes,
  - une gourde de 1 litre, légère et isotherme (ou 2 gourdes si vous buvez beaucoup),
  - un couteau de poche,
  - des pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlonazone),
  - quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires,
  - une couverture de survie (modèle renforcé).

### **Pharmacie :**

- de la crème solaire visage et lèvres, Elastoplaste et double peau (Compeed),
- un antidiarrhéique (Immodium, Ercéfuryl), un antalgique (Aspirine, Doliprane),
- du collyre (Uveline ou Antalyre),
- un médicament pour la gorge (Locabiotol, Lysopaïne),
- des antibiotiques à spectre large,
- une pince à épiler,

- un produit antimoustique,
- un somnifère léger,
- des médicaments personnels,
- des bouchons d'oreille.

### **Pochette antivol :**

Portée autour du cou ou en ceinture, elle contient :

- Carte d'identité,
- licence,
- papier/crayon,
- moyen de paiement,
- le passeport (ou carte d'identité avec bon d'échange selon le pays),
- le visa selon le pays,
- le carnet de vaccinations,
- les devises, la carte de crédit,
- le contrat d'assistance et d'assurance,
- les papiers personnels,
- un imprimé E111 pour éviter d'avancer des frais médicaux (hors France), à demander à la Sécurité sociale.

### **Vos bagages :**

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs : un gros sac à dos et un petit sac à dos pour les courses.

### **Le sac à dos :**

Porté pendant la marche, ce sac ne doit pas être trop volumineux (environ 40 litres).

Pendant le vol, il contient les objets fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

Sur place, il contient le nécessaire de la journée indiqué par votre guide.

### **Si vous craignez le froid, pensez bien :**

- au duvet intégral,
- à vous isoler du sol, par de la mousse, ou une couverture de survie, plus légère à transporter...,
- au choix du bonnet, fondamental car la chaleur de notre corps part majoritairement par la tête...,
- au choix du sous-vêtement anti-transpirant et au séchage rapide, pour éviter surtout de rester mouillé (là je vous conseille les vêtements de marque arod, voir [www.arod.fr](http://www.arod.fr), à mon sens bien plus efficaces et confortables que la concurrence...).

Surtout, gardez l'oeil ouvert sur les dernières technologies disponibles ! C'est bien connu: on n'arrête pas le progrès !