PROJET MB 2020

By Christophe BOULAS

11 AVRIL 2018

CBOULAS@MSN.COM

Table des matières

Présentation 5
Les étapes 7
Étape 0 : Control Check 7
Étape 0.1 : Vérification de la checklist 7
Étape 0.2 : Arrivée sur site 7
Étape n° 1 : Destination Nid d'aigle (2372m) 8
Itinéraire vers l'étape n°1 9
Étape n°1b : Baraque forestière des Rognes (2768m) 10
Itinéraire vers l'étape n°1b 11
Étape n° 2 : Refuge de Tête rousse (3165m) 12
Itinéraire vers l'étape n°2 13
Étape n° 3 : Refuge du goûter (3835m) 14
Itinéraire vers l'étape n°3 15
Étape n° 4 : L'abri de Vallot (4365m) 16
Itinéraire vers l'étape n°4 17
Étape n° 5 : Sommet du Mont Blanc (4810m) 18
Itinéraire vers l'étape n°5 19
Processus d'entraînement 20
Année 1 20
Année 2 20
Année 3 20
Processus d'entraînement - Détails Année 1 21
Formation escalade 21
Randonnées 21
Évaluation médicale (en centre) 21
Auto-évaluation médicale (sur piste) 22
Recherche de sponsors 22
Définition des budgets 22
Étude de l'itinéraire 22
Processus d'entraînement - Détails Année 2 23
Formation d'initiation à l'alpinisme 23
Validation MAM et Vo2Max 23

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Randonnées avec sac chargé 23
Escalade avec sac chargé 23
Entraînement dans le froid 23
Evaluation médicale 23
Passage des tests médicaux 23
Définition des process de sécurité 24
Définition du projet de retour 24
Réservation des nuitées (Hôtel et refuges) 24
Escalade en bloc et falaise (minimum : 10m) 24
Maîtrise des process d'urgence 24
Savoir lire les cartes météos 24
Processus d'entraînement - Détails Année 3 24
Préparation à l'ascension 25
Révision des process de sécurité 25
Connaître l'itinéraire 25
Confirmation des refuges 25
Entraînements chargés 25
Ascension 25
Rétrospective et évaluation 25
Programme de préparation physique 26
Programme de base 26
Acclimatation 26
Circuit des 25 bosses 27
Description 27
Itinéraire 27
Proprioception 28
Exercices 29
Process de sécurité 31
Blessure légère 31
Blessure grave 31
Chute dans une pente 31
Chute dans une crevasse 32
Procédure d'appel des secours 32

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Dossier médical 33
Matériel individuel 38
Vêtements 38
Équipement 39
Sécurité 40
Sécurité (Si retour par les 3 monts) 40
Soins 41
Vivres 41
Matériel de cordée 42
Équipement 42
Soins 42
Checklists 43
Checklist (1/3) 43
Checklist (2/3) 44
Checklist (3/3) 45
Checklist de cordée 46
Checklist privée 47
Validation de projet 48
Validation personnelles 48
Validation groupe 48
Validation médicale 49
Validation technique 50
Fiches d'informations 51
Météo 51
Livres 51
Secours 52
Lexique alpin 53
Lexique escalade 54
Lexique escalade Anglais-Français 55
Cotations d'escalade 56
Nœud de freinage 58
Étude 58

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Résultats 58
Conclusion 59
Mise en œuvre 60
Facteurs de chute 61
Force de choc 61
Théorique 62
Réel 63
Choix des cordes 64
Tests de Vo2Max et VMA 65
Méthode Margaria (Vo2Max) 65
Méthode d'Astran (VMA) 66
Définition du CMO 66
Tests d'hypoxie 67
Tarifs Compagnie des Guides de Chamonix 68
Tarifs Compagnie des Guides de St Gervais Les Contamines 69
Remerciements 70
Crédits Photo 70
Droits et rétractation 70
Accord Projet « MB 2020 » 71
Autorisation d'exploitation du droit à l'image 72

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Présentation

Après un passage à vide depuis fin 2016, 2017 sera difficile mais les projets et les envies reviennent et se suivent de défis à relever.

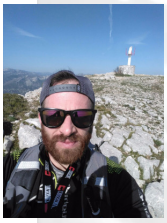
A la base d'une initiative personnelle, j'étais prêt à partir seul. Prêt à monter seul jusqu'au refuge du nid d'aigle puis là-haut j'aurais surement trouvé un groupe à qui me raccrocher.

Je me suis alors mis en route afin de rassembler un maximum d'informations concernant cette montée, les réservations et quand les effectués ainsi que le matériel à avoir.

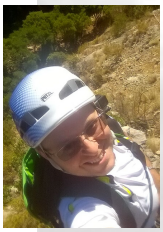
Au fur et à mesure de ce chemin et d'activité sportive, il m'a été donner la chance de croisé certaines personnes qui finalement m'accompagnerons depuis Chamonix jusqu'au sommet du Mont Blanc.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Commençons donc les présentations :



Emmanuel : Originaire de Saint Zacharie (Aubagne), ce pratiquant de sports de montagnes depuis son enfance est devenu trailer depuis une quinzaine d'années. Swiss Peak en 2018, 2nd participation à la CCC pour 2019, la Western States 100 en 2021 et la Diagonale des fous en 2022 sont ses projets à « court terme » avec notamment gravir 3 des plus hauts sommets du mont incluant le Kilimandjaro et bien entendu le Mont Blanc. Écoresponsable très engagé, il est important pour lui de pouvoir maintenir son environnement voir de l'embellir.



Christophe (Moi-même) : Issu d'une série scientifique, j'ai pratiquer diverses activités comme l'aéronautique, la randonnée et bien sûr l'escalade. Le milieu de la montagne est ancré dans mes gênes, cela fait 37 ans que j'y passe mes vacances d'été que ce soit en France, Maroc ou encore Allemagne ou Canada. Parfois vu comme trop téméraire, mes projets n'en sont pas moins hyper pointu car je ne laisse presque pas de place au hasard.

Le binôme s'est formé lors de leur inscription aux cours d'escalade à Meaux, très rapidement ils se sont trouvé des points communs et des projets communs. Le binôme est toujours prêt à se lancer des défis dans la mesure où cela est possiblement réalisable et que le cadre le permette ainsi… pas de défi sur le Mont Blanc mais un challenge ! Et quel challenge ! 4810m à atteindre dont 4081 de D+ et 384 en D- sur une distance totale de 24 Km.

Avec un départ de Chamonix début Juin, nous avons prévu un minimum de 4 jours avec possibilité d'allonger la durée totale d'ascension à 5 jours. Optionnellement nous continuerons le trajet après le sommet vers l'aiguille du midi avant de redescendre à Chamonix.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Les étapes

Étape 0 : Control Check

Si cette étape n'en n'est pas vraiment une, elle consiste tout de même à préparer et organiser le paquetage dans un premier temps. Puis dans un second, de vérifier que les étapes suivantes sont toutes prêtes à être exécutées.

Étape 0.1 : Vérification de la checklist

A cet instant, normalement le paquetage est complet et prêt à être rangé. Il doit rester env. 3 jours avant le départ pour Chamonix. C'est également l'instant où l'équipe vérifie le matériel de l'autre (au cas où) et où l'équipe vérifie que la trousse de secours est complète.

Les 3 jours servant à se préparer mentalement au départ mais aussi et surtout, au cas où il manquerait quelque chose afin d'avoir le temps de la commandé et de le recevoir.

C'est également ce jour-là que l'équipe se mettra définitivement d'accord sur l'horaire de départ qui aura été au préalablement estimée. Le point et l'heure de rendez-vous ayant été définitivement fixés, le départ peux avoir lieu !

Étape 0.2 : Arrivée sur site

Arrivée à l'hébergement à Chamonix, il devrait rester encore un peu de temps afin de trouver du matériel manquant que l'on aurait pu avoir avant. **ATTENTION** : Cela ne doit pas être du matériel indispensable ! Sinon l'expédition serait mise en péril voir annulée vu qu'il y a des réservations à date précise dans les refuges et que les places se comptent. Au pire l'équipier pourra être amputé de l'expédition afin que le reste de l'équipe puisse continuer, à condition que les étapes de préparations d'encordements pair et impair soit maîtrisé par tous.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Étape n° 1 : Destination Nid d'aigle (2372m)

Le point de départ officiel se fera devant le Brévent - Télécabines de Planpraz au Clos des Chablettes. Après avoir arpenté quelques rues du secteur via la route des Piècles, nous suivrons le chemin de randonnée « Promenade à l'anglais ». Ce chemin longe l'Arve via le chemin des Eaux rousses jusqu'au barrage des Housses. De là nous pourrons rejoindre les rues de la Housses, puis de Les Trabets. Arriver au Téléférique de Bellevue, nous pourrons alors emprunter le chemin du Bonnet puis de Col de Voza pour entamé la première montée jusqu'au refuge du nid d'aigle. (Possibilité s'il reste 2h30 d'aller à la cabane forestière pour admirer la vallée de Chamonix)

Le refuge dispose d'un coin restauration et est ouvert du 1er juin à fin septembre

Données de l'étape

Chamonix (978m) > Nid d'aigle (2383m)
16Km (dont 8.8Km de Chamonix à Les Houches) – 1556m D+ (dont 78m D+ Cham.-Les Houches) / 281m D- (dont 186m D- Cham.-Les Houches)
Pente : 18% (-1% Cham.-Les Houches)
Coordonnées N 45.856007, E 6.79955
Durée d'accès : 8h (est.)

Contact

Isabelle NANTET
+33.4.50.58.05.78
+33.6.81.60.81.04
http://nidaigles.pagesperso-orange.fr

Services

½ Pension : 49€
Dîner : 24€
Nuitée : 23€
Petit déjeuné : 9€
Paiement : Chèque, Espèce **(Pas de CB)**
Wifi : ??
Salle hors sac : Non

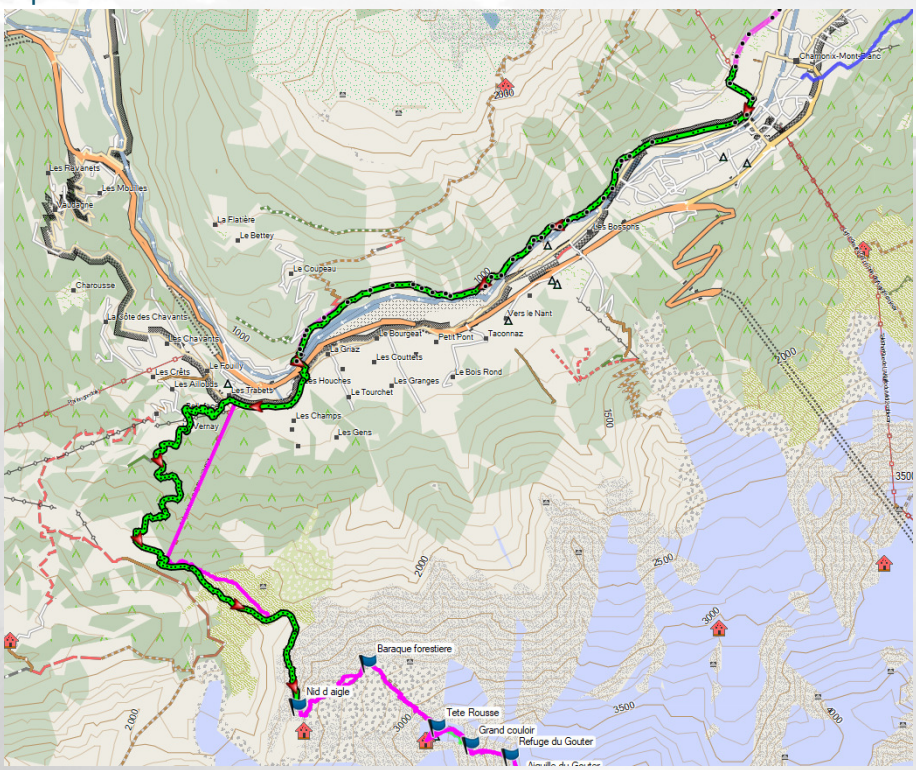
Eau courante : Non
Couettes : Oui
Vaisselle : Non
Coin cuisine : Non
Chauffage : Non
Commodités : Non
Couverture : Non
WC : Non
Coin restauration : Oui

Total montant estimé

49€ / Personne **(Sur réservation)**

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°1



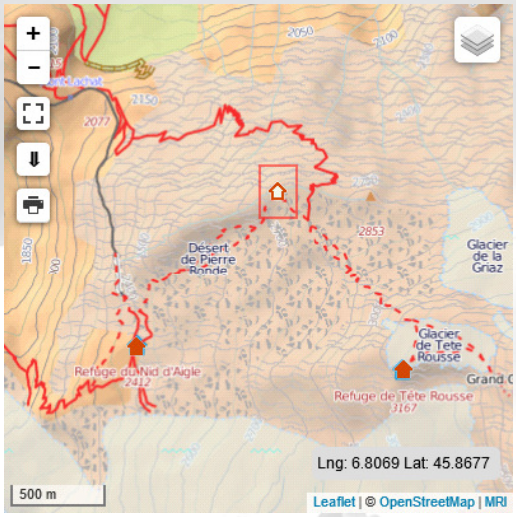
(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Étape n°1b : Baraque forestière des Rognes (2768m)

Cette étape est optionnelle et uniquement s'il reste assez de temps pour faire l'aller-retour avec le Nid d'Aigle

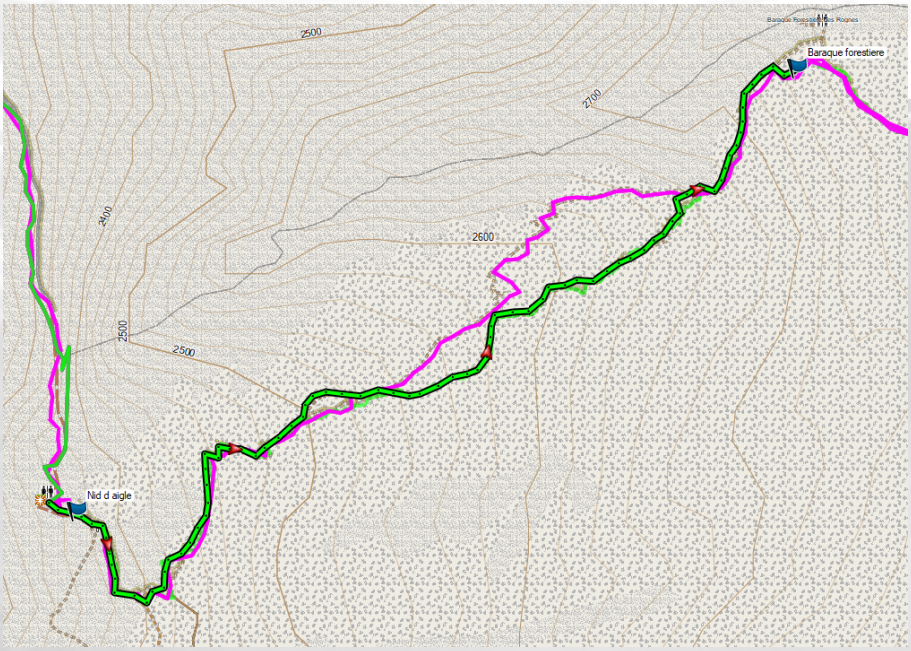
Coordonnées : 6.809 N / 45.8633 E

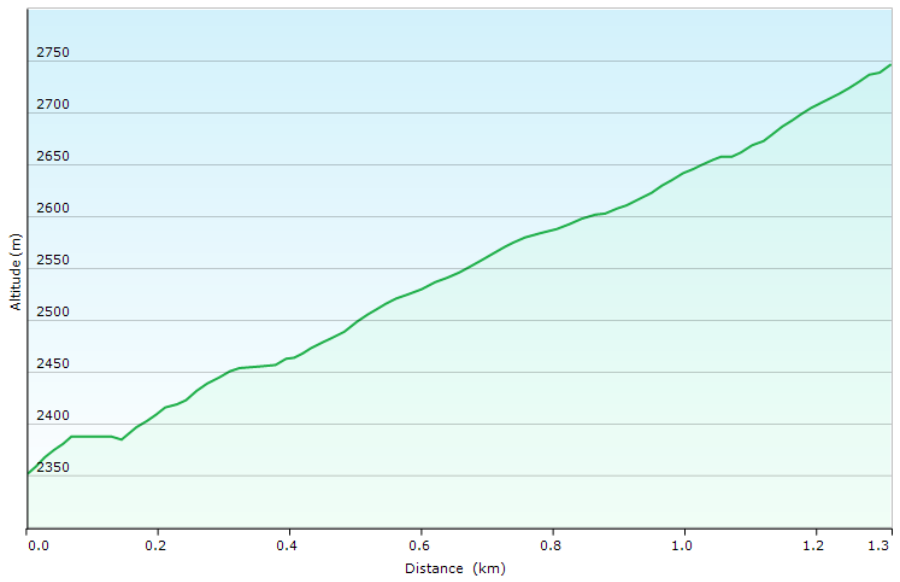
La baraques est située à mi-chemin avec le refuge Tête rousse via le Désert de Pierre Ronde. Il est donc possible d'y faire escale lors du 2nd jour d'ascension.



(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°1b





(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Étape n° 2 : Refuge de Tête rousse (3165m)

Le nombre de couchage est ici de 74 places. Le refuge est ouvert du 1er juin à fin septembre. Le refuge dispose de couvertures, d'une partie restauration et de WC.

Données de l'étape

Nid d'aigle (2383m) > Tête rousse (3167m)
3,1Km – 950m D+ / 143m D-
Pente : 27%
Coordonnées N 45.856007, E 6.79955
Durée d'accès : 2h30

Contact

Patricia TUVERI
+33.4.50.58.24.97
+33.6.19.02.90.71
http://refugeteterousse.ffcam.fr/reservation.html

Services

Nuitée : 47,50€
Guide : 23,75€
Taxe séjour : 0,75€
Petit déjeuné : 10€
Repas complet : 27€
Plat du jour : 18€
Bouteille d'eau : 6€
Paiement : Tous
Wifi : Non
Salle hors sac : Oui

Eau courante : Non
Couettes : Non
Vaisselle : Non
Coin cuisine : Non
Chauffage : Non
Commodités : Non
Couverture : Oui
WC : Oui
Coin restauration : Oui

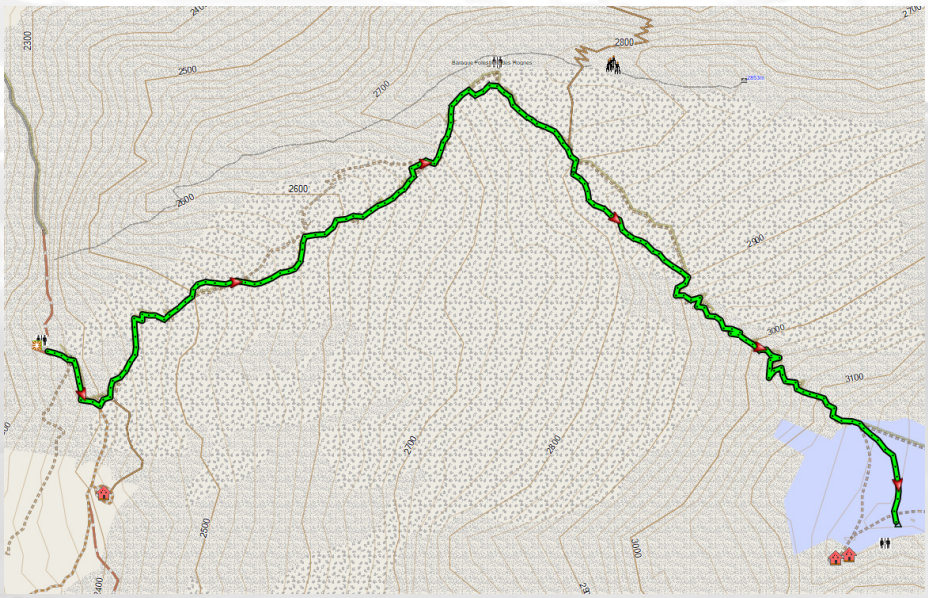
Total montant estimé

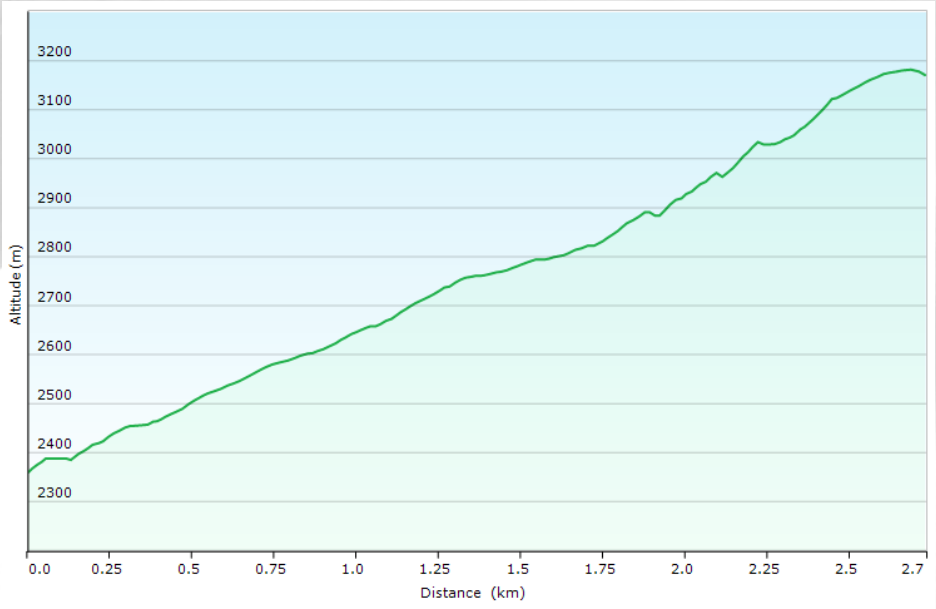
66,25€ / Personne **(Sur réservation)**

Prévoir la nuitée du guide : 23,75€ à éventuellement se partagé entre participant

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°2





(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Étape n° 3 : Refuge du goûter (3835m)

Ouvert du 20 Mai jusqu'à fin septembre (parfois jusqu'à début octobre), il dispose de 120 places

Données de l'étape

Tête rousse (3167m) > Goûter (3835m)
1,2 Km – 675m D+ / 133m D-
Pente : 40%
Coordonnées N 45.851060, E 6.830066
Durée d'accès : 4h à 5h

Contact

Antoine RATTIN
+33.4.50.54.40.93
http://refugedugouter.ffcam.fr
refugedugouter@ffcam.fr
resas@ffcam.fr

Services

Nuitée : 70€
Petit déjeuné : 16€
Dîner : 30€ **(servi à 18h30)**
Bouteille d'eau : ??€
Paiement : Tous
Wifi : Non
Salle hors sac : Oui

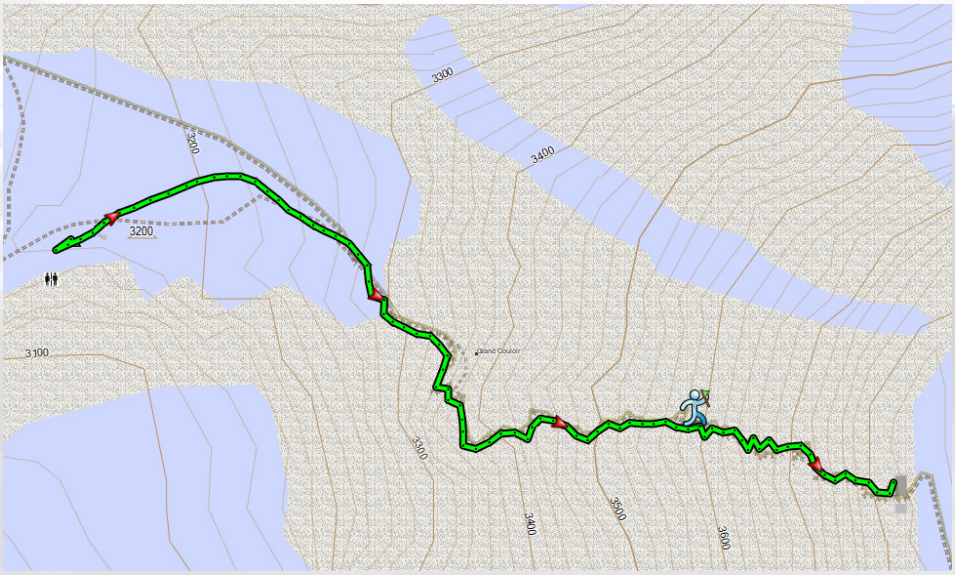
Eau courante : Non
Couettes : Oui
Vaisselle : Oui
Coin cuisine : Non
Chauffage : Non
Commodités : Non
Couverture : Oui
WC : Oui
Coin restauration : Oui

Total montant estimé

116€ / Personne **(Sur réservation / Confirmation obligatoire 3 jours avant)**

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°3



(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

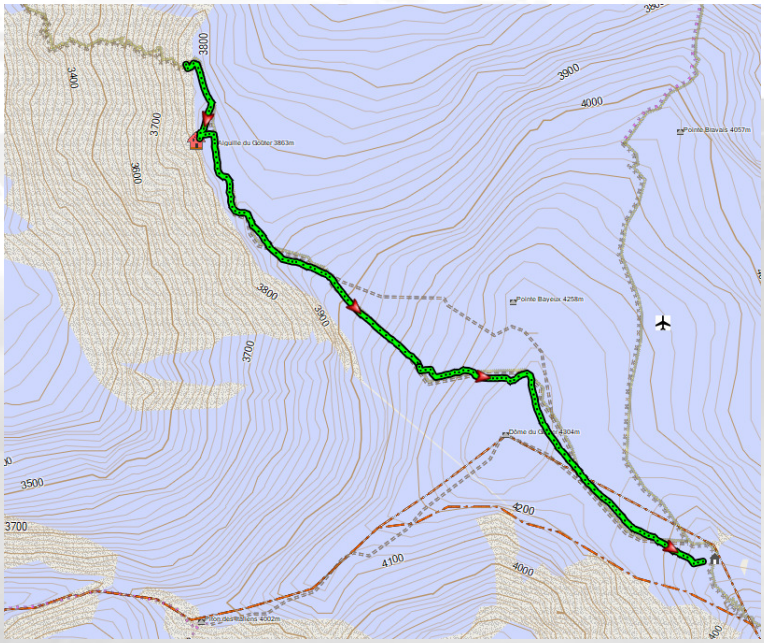
Étape n° 4 : L'abri de Vallot (4365m)

L'abri de Vallot est un lieu de secours pour alpinistes en difficulté. Y bivouaquer sans acclimatation à cette altitude peut être dangereux. Ce site est situé à quasi mi-chemin entre le sommet et le refuge du goûter.

Données de l'étape	Goûter (3835m) > Abri Vallot (4365m) 2,7 Km – 715m D+ / 154m D- Pente : 21% Coordonnées N 45.851060, E 6.830066 Durée d'accès : 2h **(Départ à 2h30)** **Lieu de secours uniquement**
Contact	Antoine RATTIN +33.4.56.12.59.13 +33.7.82.91.43.17 http://refugevallot.ffcam.fr club.alpin.st-germais@orange.fr
Services	**Aucun : Bivouaque uniquement mais l'altitude est dangereuse pour cela** Wifi : Non Salle hors sac : Non **Eau courante : Non** **Couettes : Non** **Vaisselle : Non** **Coin cuisine : Non** **Chauffage : Non** **Commodités : Non** **Couverture : Oui** **WC : Non** **Coin restauration : Non**
Total montant estimé	R.A.S.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°4



(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

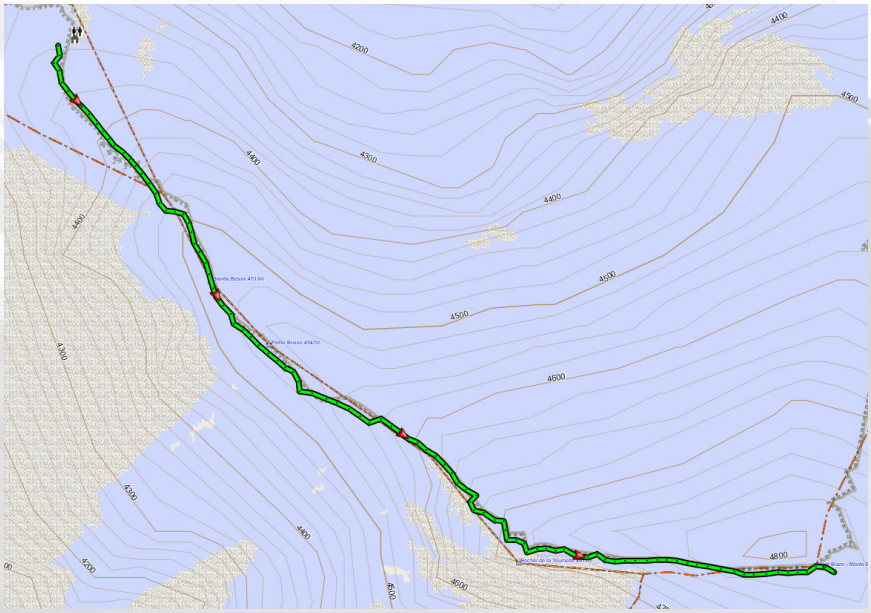
Étape n° 5 : Sommet du Mont Blanc (4810m)

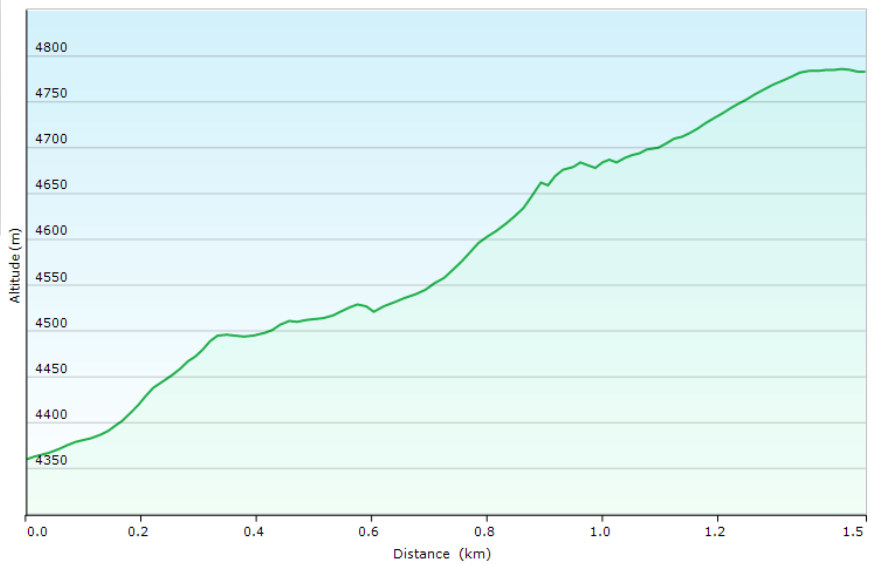
Données de l'étape

Abri Vallot (4365m) > Mont Blanc (4810m)
1,5 Km – 570m D+ / 112m D-
Pente : 32%
Coordonnées N 45.851060, E 6.830066
Durée d'accès : 2h à 3h **(Départ à 5h Maxi du Vallot)**

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Itinéraire vers l'étape n°5





(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Processus d'entraînement

Année 1

- Formation escalade
- Randonnées
- Evaluations médicale
- Sponsoring
- Définition des budgets
- Etude de l'itinéraire

Année 2

- Formation d'initiation à l'alpinisme
- Validation MAM et Vo2Max
- Randonnées avec sac chargé
- Escalade avec sac chargé
- Entraînement dans le froid
- Evaluation médicale
- Passage des tests médicaux
- Définition des process de sécurité
- Définition du projet de retour
- Réservation des nuitées (Hôtel et refuges)
- Escalade en bloc et falaise (minimum : 10m)
- Maîtrise des process d'urgence
- Savoir lire les cartes météos

Année 3

- Préparation à l'ascension
- Révision des process de sécurité
- Connaître l'itinéraire
- Confirmation des refuges
- Entraînements chargés
- Ascension
- Rétrospective et évaluation

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Processus d'entraînement - Détails Année 1

La première année correspond à l'année de remise en forme, de mise en compétences et de qualification au projet.

Formation escalade

Chaque participant doit pouvoir effectuer un minimum de tâche qui sont :

- Atteindre le niveau falaise 5c minimum
- Encordement et raboutage (système glissant sur roche)
- Assurage en moulinette et en tête
- Pose des dégaines
- Vachage
- Remontée sur corde
- Pratique du vol
- Gestion des relais, aide au second et descente en rappel
- Techniques de réchappe
- Maîtrise des nœuds : Alouette, machard, cabestan, cœur, chaise
- Apprentissage et définition de termes à utiliser
- Escalade encordé (5a minimum) – 2 participants minimum, puis formation à 3
- Escalade en mouvements limités (ex. : mains liées & pieds liés, bras interdit, jambe interdite… - de façon à simulé une cassure)
- Lover une corde
- Fabriquer un baudrier de corde
- Assurage avec son corps
- Faire des sorties en bloc (4c à atteindre), et falaise
- Compréhension du facteur de chute théorique et réel

Randonnées

Le participant doit pouvoir parcourir un minimum de 15Km (ou équivalent de 7-8h) avec sac chargé à hauteur de 12Kg maximum. Dans la mesure du possible le participant utilisera le sac avec lequel il partira ce qui lui permettra de gérer son rangement ainsi que de vérifié la tenue du sac.

Les participants devront réalisés également un minimum de 2 randonnées encordés. Ceci permettant de s'entraîner à se caler sur une VMA mais également à mettre en place les méthodologies d'évolution et de communication.

Évaluation médicale (en centre)

Il s'agît de la 1ère évaluation afin de déterminé pour chacun des participants ce qui est améliorable de ce qui ne l'ai pas et ainsi valider ou non le projet.

Cette 1ère évaluation ne comprend qu'un test d'hypoxie en centre.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Auto-évaluation médicale (sur piste)

Les participants devront effectués eux-mêmes les tests suivants :

- Vo2Max
- VMA

Le test de Vo2Max devra être supérieur à son CMO

Recherche de sponsors

Par liens et par recherche, la recherche de sponsors vise à diminuer le coût de l'expédition en effectuant des requêtes de prêts ou de dons en matériel ou de dons financiers.

Définition des budgets

La définition des budgets doit permettre à chacun des participants de déterminé s'il a les capacités financières pour effectuer l'expédition, financer son matériel ainsi que la partie collective du matériel

Étude de l'itinéraire

Cette phase permet de commencer à repérer les gros détails de l'itinéraire qui sera emprunté. Savoir lire une carte sera donc indispensable

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Processus d'entraînement - Détails Année 2

Cette 2nd année sera assez chargé en validation d'acquis mais aussi en validation médicale. Le reste du temps mis à part l'initiation à l'alpinisme sera de mettre en place concrètement le projet et de maintenir le niveau technique nécessaire à l'ascension

Initiation à l'alpinisme

D'une durée minimale de 3 jours complet, le stage permettra d'avoir une première approche des techniques de progression et de sécurité en rocher. Le stage permettra également de valider l'assurage d'un 1er et d'un 2nd de cordée. Le relais et la pose d'un rappel ainsi que de coinceurs seront notamment au programme.

Il s'agira d'y apprendre les techniques spécifiques au terrain glaciaire : la marche, le cramponnage, l'utilisation du piolet, enrayement de glissade, et la descente en « ramasse » (Marche glissante).

Le participant devra venir avec son sac incluant au minimum le matériel minimal de la liste (hors matériel commun).

Tarif : env. 325€ / Personne + 120€ Hébergement

Validation MAM et Vo2Max

Lors de l'initiation à l'alpinisme, il faudra également en profiter pour tester si l'on est réactif au MAM.

La Vo2Max de chaque participant devra être en évolution de façon à avoir à la fin de cette 2nd année un niveau 6.

Randonnées avec sac chargé

Il s'agira d'effectuer des randonnées avec son sac chargé sur un minimum de 12Km. Les randonnées seront à effectuer été comme hiver avec des températures négative y compris de nuit.

Les randonnées devront avoir un dénivelé de 1000m D+ et effectuées au moins 2 fois encordé avec son binôme.

Escalade avec sac chargé

Le niveau à atteindre avec son sac chargé est 5c sur une hauteur de 5m minimum.

Entraînement dans le froid

Course à pied et randonnées dans le froid, avec si possible escalade

Evaluation médicale

Le dossier médical devra être rempli et les capacités physiques validée pour le projet

Passage des tests médicaux

Lors de cette 2nd année, le test d'hypoxie aura été réalisé en centre médical (voir liste jointe)

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Définition des process de sécurité

Il s'agît dans un premier temps de définir les processus d'urgence incluant les appels de secours, entraînement au sauvetage simple ainsi que l'application des termes commun à l'équipe.

Lors des appels au secours, il faudra être bref mais précis. Pour cela nous appliquerons la méthode préconisée par le PGHM de Chamonix, soit : Qui, Où, Quand, Qui. Voir fiche « Process de sécurité »

Définition du projet de retour

La définition du projet de retour est de pouvoir valider si un retour par les 3 monts est envisageable. Si tel est le cas, alors il faudra monter un dossier complémentaire à celui-ci pour effectuer la descente par les 3 monts.

Le dossier de retour devra inclure la liste des refuges utilisés, et le matériel à prévoir.

Réservation des nuitées (Hôtel et refuges)

A environs 6 mois du départ, il sera nécessaire de faire des recherches d'hébergement et de valider ceux-ci. Les nuitées dans les refuges seront à dates précises et la nuit d'hôtel de retour devra prendre en compte 1 nuitée supplémentaire afin de palier à un retard d'ascension (ex. : problèmes météo)

Escalade en bloc et falaise (minimum : 10m)

Il faudra effectuer de l'escalade en bloc afin de simulé les blocs de roches ainsi qu'en falaise pour maintenir l'entraînement de pose de relais, rappel, …

Maîtrise des process d'urgence

Les process d'urgence seront revu, corrigé au besoin. Mais devront être totalement maîtrisé sur base de reflexes

Savoir lire les cartes météos

Hormis la consultation régulière des cartes météo France, chaque participant devra acquérir les techniques minimales de lecture des cartes des vents, barométriques, image satellites et de lecture de bulletin météo.

Des exercices de lectures devront être effectués puis comparé entre les membres de l'équipe afin de validé les résultats et décision de simulation d'ascension. Les exercices auront une durée maximale de 20 minutes, temps réservé dans les refuges pour consulté et lire les informations météorologies.

Il sera également demandé aux participants d'essayer de trouver les signes de crevasses, de pont et passage de glace

Montée test

Une ascension à l'aiguille d'Argentière sera à effectuer afin de valider les capacités physiques réelle durant le mois de juin ou juillet 2019, durée : 2 à 3 jours – Guide non obligatoire.

Côté technique, seul le mouflage sera ajouté au programme

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Processus d'entraînement - Détails Année 3

Préparation à l'ascension

Une réunion devra se tenir afin de faire le point sur la préparation à l'ascension : matériel, logements, vérification d'itinéraire, validation des dates…

S'il y a des retards de préparation, l'ascension pourra être décalée dans l'accord de toute l'équipe et respect des dates d'ouverture des refuges. Si à terme de l'accord de décalage les refuges ne sont plus disponibles, alors une 4ème année sera mise en place en répétition de la 2nd année.

Révision des process de sécurité

Les process de sécurité et de terminologie seront revus afin que chaque membre se comprennent quel que soit le binôme formé

Connaître l'itinéraire

L'itinéraire devra être revu, validé, appris et tracé sur la carte IGN

Confirmation des refuges

Confirmer les dates de logements avec les refuges

Entraînements chargés

Effectués les derniers entraînements avec sac sur le dos : rando expéditive, escalade SAE et SNE

Ascension

L'ascension devra respecter les process, terminologie, et fonctionnement des 2 années précédentes.

Rétrospective et évaluation

Au retour de l'expédition, une rétrospective sera réalisée avec photo et/ou vidéo ainsi que d'un dossier de documentation incluant remerciements.

Un dossier d'expédition pourra être constitué dans le cas d'une publication aux magazines.

Une évaluation des points fort et points négatif sera effectuée en prise de note sur ce dossier afin de pallier les manquements pour les futures expéditions.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Programme de préparation physique

Programme de base

Effectuer 3h d'entrainements minimum par semaine + randonnée.

Exemple type :

- 2h de vélo
- 1h de footing
- Randonnée à la journée avec 1000 à 1500m de dénivelée

Programme proposé par Alta Via :

- Effectuer 1 à 2 fois par an le circuit des 25 bosses dans la forêt de Fontainebleau
- Effectuer plusieurs fois de suite des randos avec 100m de dénivelés

Acclimatation

Passer 4 à 5 jours en altitude, env. 1 semaine avant l'ascension

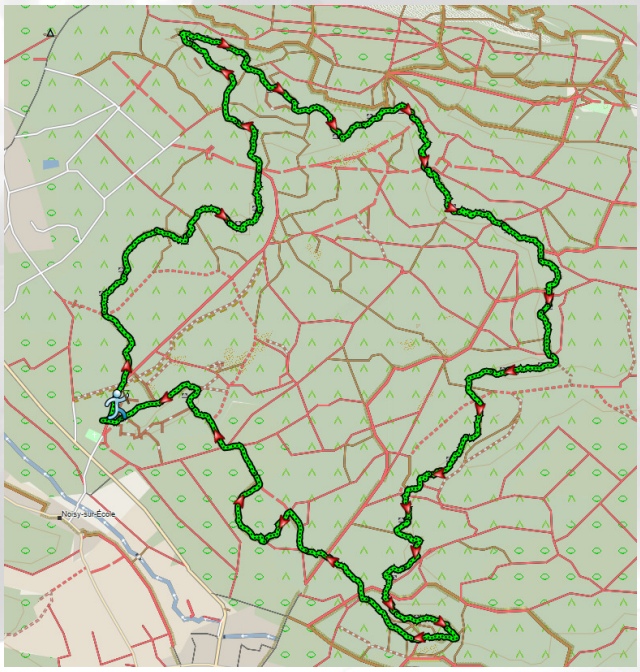
(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

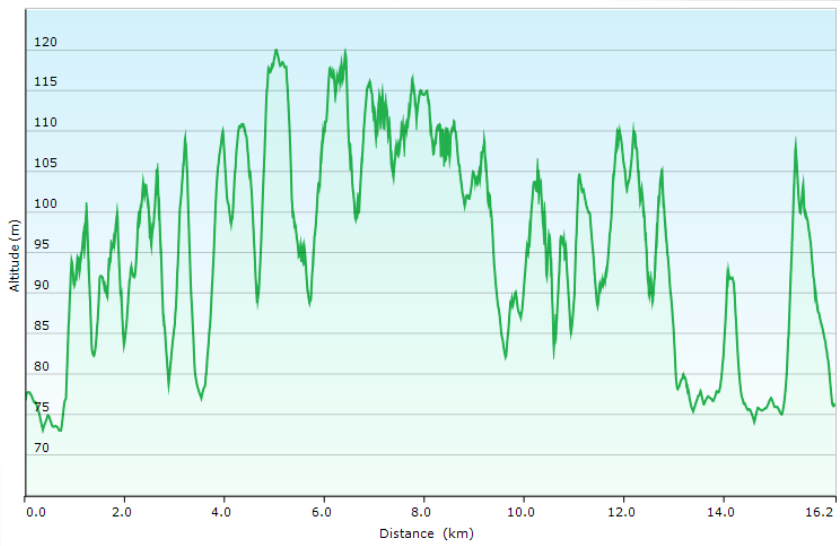
Circuit des 25 bosses

Description

Le but de cette marche est d'effectuer le plus rapidement possible le circuit comprenant plusieurs fois des dénivelés important avec des pentes importantes

Itinéraire





(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Proprioception

Le but de l'exercice est de prendre conscience de la position des différentes parties du corps grâce aux nombreux récepteurs musculaires et ligamentaire et voies et centres nerveux impliqués. L'intérêt de l'exercice étant d'être prêt lors de l'ascension à évoluer si la météo nous ferait perdre le ressenti du terrain.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Exercices

1 - Travail d'équilibre sur une jambe en alternance : progressivement, lors de l'exercice, mettez-vous à compter en décroissant (de 4 en 4 par exemple) afin de détacher votre attention de l'équilibre à fournir. Quand vous y arriverez pendant plus deux minutes, alors l'exercice sera réussi.

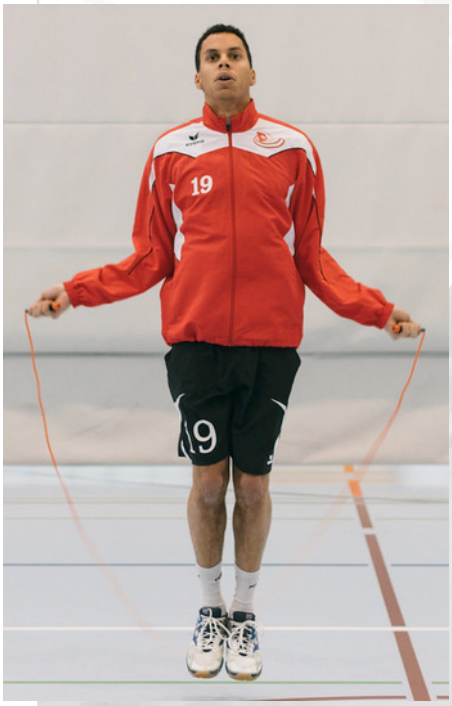
2 - Même exercice les yeux fermés, là on ressent vraiment tous les déséquilibres de manière exacerbée. L'apprenti est donc plus instable.

3 - Même exercice à deux cette fois ci en réceptionnant et relançant un ballon

4 - Travail d'équilibre sur deux pieds avec lancé et réception de ballon

5 - Les exercices de renvoi du ballon sur un pied peuvent être effectués sans la planche kiné mais c'est un peu moins efficace.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)



6 - La corde à sauter à la particularité de développer naturellement la proprioception, effectuer des sauts réguliers puis non régulier. Les exercices sont à réalisés sans regarder ses pieds.

7 - La variante bien connue est de refaire l'exercice mais sur un pied ou en alternant le pied au sol

8 - Sauter à cloche pied sur le trampoline et essayer de vous stopper dès le 1er saut sur un seul pied

9 - Effectuer plusieurs sauts puis stoppez vous sur un seul pied et rester en équilibre

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Process de sécurité

Blessure légère

(ex. : foulage, entorse…)

- Est-il possible de rejoindre le refuge le plus proche ?
  - Oui : Se dirigé vers le refuge calmement mais surement
  - Non : Appeler le PGHM
- Au refuge, est-il possible de redescendre ?
  - Oui : La descente sera entamé le jour suivant
  - Non : Prévenir les secours

Blessure grave

- Appeler immédiatement le PGHM

Chute dans une pente

- Sécurisé la cordée : Celui n'ayant pas chuter devra utiliser son piolet comme d'un point d'attache, le sac pourra, à condition d'être ensevelis sous de la neige, servir de point secondaire d'attache
- Prendre des nouvelles de la personne
- L'aider à remonter en prenant de bons appuis, la personne, elle, devra utiliser son piolet afin de s'aider à remonter
- Faire le point avec la personne et décider de la suite des choses

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Chute dans une crevasse

- Sécurisé de la cordée : Celui qui à chuter se vache avec une à deux broches à glace de façon à être connecté comme sur un relais. La 2nd personne devra elle se stabilisé et retrouver de bons point d'appuis
- Doubler sa sécurité en plantant son piolet dans la neige, un sac enterrer dans de la neige peux également servir de 2nd point d'accroche afin d'augmenter la traînée sur neige
- Se diriger vers le point de chute à plat ventre si possible et si cordage non tendu
- Prendre des nouvelles. La personne est-elle blessée ?
  - Oui : Appel immédiat du PGHM
  - Non : Est-il possible que la personne puisse remontée en toute sécurité sans mettre en danger la cordée ?
    - Oui : Mettre en place un système de remontée sur poulie
    - Non : Appel du PGHM
- Si remonter sans le PGHM, faire le tour du ressenti physique. Est-il possible de continuer ?
  - Oui : Peut-on rejoindre un refuge ?
    - Oui : Se rendre tranquillement au refuge, l'ascension peut-elle reprendre le jour suivant ?
      - Oui : Continuer l'ascension
      - Non : Redescendre
    - Non : Appel du PGHM
  - Non : Appel du PGHM

Procédure d'appel des secours

Qui, Où, Quand, Qui

- **Qui** : Qui suis-je et éventuellement quel est mon téléphone
- **Où** : Où êtes-vous et quelle est la météo
- **Quand** : Depuis quand cela s'est passé et comment cela est arrivé
- **Qui** : Qui est blessé, son âge et type de vêtements

A la vue des secours, **mettre les bras en Y**, utilisation de fusées de détresses si disponible sinon utiliser le sifflet

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Dossier médical

Nom	
Prénom	
Date et lieu de naissance	
Profession	

Interrogatoire		
Discipline(s) pratiquée(s)		
Date de début		
Brevets fédéraux (dates)		
Antécédents familiaux (dates)		
Antécédents chirurgicaux (dates) y compris ORL, Ophtalmo		
Antécédents médicaux (dates)		
Traitements en cours		
Allergies médicamenteuses		
Appareil cardio-circulatoire	Malaise / Perte de connaissance	
	Palpitation	
	Oppression / Douleur thoracique	
	Dyspnée / Toux	
	Valvulopathies	
	Maladies thromboemboliques	
	Autres maladies cardiaque	

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

ORL	Vertiges	
	Troubles de l'audition	
	Otalgie dysbarique	
	Episodes infectieux à répétition	
	Atteinte du nez, fosses nasales ou des sinus	
	Atteinte des tympans	
	Autres pathologie ORL	
Gynéco Obstétrique	Grossesse en cours	
Appareil respiratoire	Asthme	Toussif ❑ Oui ❑ Non
		A l'effort ❑ Oui ❑ Non
		Chronique ❑ Oui ❑ Non
		Bactérien ❑ Oui ❑ Non
		Stabilisé ❑ Oui ❑ Non
	Insuffisance respiratoire	❑ Oui ❑ Non
	Autres problèmes respiratoires	
Ophtalmologie	Décollement de la rétine	
	Kératocône	
	Trouble de l'acuité visuelle	
	Autre pathologie ophtalmique	
Digestif	Reflux	
	Autre trouble digestif	
Neurologique	Epilepsie	
	AVC ou AIT à répétition	
	Traumatisme crânien grave	
	Autre pathologie neurologique	
Neuropsychiatrie	Affection psychiatrique	
	Manifestation anxio-dépressives	
	Utilisation de psychotrope	
Appareil locomoteur	Sciatalgie	
Maladies métaboliques	Diabète	
Anomalies biologiques	Troubles de la crase sanguine	
Dents	Odontalgie	
	Prothèse mobile	
Autre appareil		
Statut vaccinal	Tétanos, Polio, Hépatite B	
Problèmes médicaux sportifs (dates + détails)		
Problèmes médicaux subaquatiques (dates + détails)		

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Barotraumatisme des sinus	
Barotraumatisme de l'oreille	
Barotraumatisme pulmonaire	
Accident de désaturation	
Malaise	
Panique	
Syncope en apnée	
Autre problème	

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Examens clinique

		Saison			
	Dates	**…../…../2017**	**…../…../2018**	**…../…..2019**	**…../…..2020**
Habitudes de vie	Sports réguliers (1h/sem.)				
	Fumeur	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non
	Alcool, autres…	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non
Biométrie	Taille				
	Poids				
	IMC				
Examen cardio	Auscultation				
	T.A Repos				
	Freq. Card. Au repos				
	Résultats tests d'adaptation à l'effort (indice Ruffier ou Step test)				
Examen pulmonaire	Auscultation				
Examen ORL	Tympans				
	Conduits auditifs				
	Equilibration/Valsalva				
	Acuité auditive				
Autre examens					

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Examens para-clinique

Dans certaines situations, en particulier pour toutes les pathologies notées « à évaluer » dans la liste indicatives des CI, le recours à des examens complémentaires et/ou à des spécialistes d'organes est nécessaire avant la prise de décision.

	Dates	...../...../2017	...../...../2018	...../.....2019	...../.....2020
Examens					

Décision

	Dates	...../...../2017	...../...../2018	...../.....2019	...../.....2020
Pas de contre-indication					
Contre-indication définitive	Disciplines				
	Raison				
Contre-indication temporaire	Disciplines				
	Raison				
	Durée				
Compétition	Nom				
	Sur classement	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non
Peut encadrer		❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non	❑ Oui ❑ Non
Autres remarques					

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Matériel individuel

Vêtements

- 1 paires de gants de ski ou alpinisme ou 1 paire de sous gants + gants* – 86€
  - Produit conseillé : The North Face Montana – En GoreTex, ils sont chauds et en plus tactile ce qui les rendent pratique pour ne pas sortir les mains des gants pour utiliser le téléphone ou autres.
  - Conseil : Sur-gants sur gants standard
  - Conseil : Prévoir une paire de secours
- Guêtres* – 15€
  - Conseil : Guêtres en cuir
- Chaussettes spéciales alpinisme* – 25€ les 3 paires
- Tee-shirt manche longue* – 22€ les 2 pièces
- Cagoule* – 26€
  - Produit conseillé : Millet Power expédition
  - Conseil : Respirante serait un idéal
- Bonnet ou bandeau*
- Veste de randonnée – 70€
  - Conseil : Respirante
- Collant* – 30€
- Pull type polaire*
- Doudoune type Gore Tex avec capuche (GTX) * – 180€
- Pantalon chaud coupe-vent* – 85€
- Lunette de soleil*
  - Conseil : Catégorie 4 minimum // Adaptée à la vue si besoin – 450€
  - Produit conseillé : Modèle Oakley Prizm – 150€

Montant section estimé : 700€

* Obligatoire

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Équipement

- Frontale* – 20€
- Casque* – 50€
  - Produit conseillé : Petlz Météor / Mammut Skywalker
- 2 Broches à glace 16/19cm* (1 minimum – 2 pour le 1er de cordée) – 110€
- 2 Sangles 120cm* – 15€
- 1 Sangle 180cm* – 13€
- 3 Cordelettes 7mm pour autobloquants* (2 minimum) – 12€
- Quelques mètres de cordelette 7mm*
- Sac 40 litres* – 105€
  - Produit conseillé : Millet Ubic 40 litres – Possède une poche pour les crampons, un porte piolet, ainsi que des attaches pour une paire de ski.
  - Conseil : Avec poche à crampon
- Harnais ou Baudrier* – 50€
  - Conseil : Le plus léger possible mais de qualité
  - Conseil : L'essayer avant achat
- Piolet 60-70cm* – 65€
  - Conseil : avec une sangle et en aluminium pour gagner en poids
  - Produit conseillé : Salewa x Pro Ice Pick 62cm – 480gr
- 2 Mousquetons de sécurité rapides 30Kn* – 26€ la paire
- 4 mousquetons à vis minimum 25Kn* (3 minimum) – 32€ les 4 (3+1)
- Longe de vachage – 25€
- 2 Maillons rapides – 18€
- 3 à 5 Dégaines – 40€ le lot de 5
  - Produit conseillé : Climbing technology 12cm
- 1 Poulie – 15€
  - Produit conseillé : Alpidex Elektra
- Assureur – 60€ Grigri / 30€ Reverso
  - Produit conseillé : idéalement Grigri sinon Reverso
- Chaussure « Haute-montagne » Rigide ou Semi-rigide* – 365€ Sportiva / 145€ Lowa
  - Produit conseil : Idéalement Sportiva Nepal Evo ou Lowa Renegade
  - Indispensable : Thermique et Compatible crampon (bordure avant et arrière)
- Paire de crampon* – 40€
  - Conseil : En acier, certes l'aluminium est plus léger mais à ces altitudes la glace est plus dure
- Thermos acier – 15€
- Poche à eau* – 5€
- Téléphone portable
  - Conseil : étanche dans la mesure du possible
- Montre
  - Conseil : Avec altimètre si possible
- GPS avec tracé à suivre – 198€
  - Produit conseillé : Garmin eTrex 20x
  - Conseil : Prévoir 2 piles par jour
  - Indispensable : Doit prendre en charge les fichier GPX
- Bâtons télescopique* – 40€
  - Produit conseillé : Alpidex Wild West, ils sont en carbone
- Couteau multifonction* – 30€

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

- Conseil : Couteau coupe corde minimum
- Sac de couchage type sac à viande pour climat (-10°c minimum) * – 150€
  - Produit conseillé : Millet Summiter Reg ou Millet Composite-10 Reg
- Couverts en acier plein – 9€
  - Conseil : les couverts en plastiques sont cassant et ceux avec un manche recouvert peuvent tomber en morceaux
- Cadenas à code – 9€ la paire
  - Conseil : A code pour pouvoir fermer le sac dans les dortoirs, notamment au refuge du Nid d'aigle très fréquenté par du grand public.
- Carte IGN n° 3531 ET* – 15€

Montant section estimé : 1500€

Sécurité

- Sifflet d'urgence* – 1€
- Bracelets de survie – 6€ la paire
  - Conseil : Ils sont généralement faire de cordelette pouvant supporter 250Kg, d'une bousole, et d'un allume feu
- 1 à 2 fusées de détresse – 5€ unité
  - Conseil : en cas de chute, les secours pourront plus vite retrouver l'équipier dans le noir
- Fiche signalétique étanche* – 0€
  - Conseil : une pochette avec ses coordonnées dedans
- Couverture de survie* – 2€

Montant section estimé : 12€

Sécurité (Si retour par les 3 monts)

- Arva* – 200€
- Sonde* – 30€
- Pelle* – 32€

  - Conseil : il existe des packs tout compris pour 200€

Montant section estimé : 200€

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Soins

- Crème solaire* – 8€
- Stick à lèvre* – 6€
- Brosse à dent + dentifrice de voyage – 12€
- Trousse de secours individuelle*
  - Contenant :
    - Soin pour ampoules
    - Élastoplaste
  - Paracétamol
    - ATTENTION : Surtout pas d'aspirine !
- Bouchons d'oreilles pour les nuitées en dortoirs – 2€
- Crèmes articulaire et musculaire
- Traitements médicaux (Ordonnance)

Montant section estimé : 30€

Vivres

- Eau* – 3€ // 2l par jour minimum
- Barre protéinée* – 30€ les 12
  - Conseil : Quelques barres « salé », l'altitude coupant la faim

Montant section estimé : 35€

Montant global individuel estimé (incluant nuitées et repas) : 2700€
Montant global individuel estimé (incluant nuitées et repas) : 2900€ Via les 3 Monts

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Matériel de cordée

Équipement

- Corde : 30m* – 220€
  - 60m (Si retour par les 3 monts car rappel)
  - Produit conseillé : Beal Ice Line Golden Dry/Mountain Lune Golden Dry
- Balise Spot* – 170€
  - (Frais d'abonnement à se partagé si possible – 149€)
- Crochet type Abalakov* – 25€
- Sacs à déchets
- Altimètre
- Boussole

Montant section estimé : 550€

Soins

- Cachet pour maux de tête – 2€
  - ATTENTION : Surtout pas d'aspirine !
- Trousses de secours – 8€ par binôme
  - Contenant :
    - 10 Pansements, dont 1 grand
    - Paire de ciseau
    - 2 Compresses non alcoolisées
    - 2 Bandes élastiques
    - 6 épingles de sûreté
    - 1 bandage de fixation
    - 1 bandage triangulaire
    - 1 pince à épilé

Montant section estimé : 10€

Montant global groupe estimé : 580€
Montant guide : 600€ / jour

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Checklists

Checklist (1/3)

Nom : _____

Individuel - Vêtements

- ❑ Gants
- ❑ Guêtres
- ❑ Chaussettes spéciales alpinisme
- ❑ Tee-shirt manche longue
- ❑ Cagoule
- ❑ Bonnet
- ❑ Veste de randonnée
- ❑ Collant
- ❑ Pull type polaire
- ❑ Doudoune avec capuche type Gore Tex (GTX)
- ❑ Pantalon chaud coupe-vent
- ❑ Lunette de soleil

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Checklist (2/3)

Nom : _____

Individuel - Matériel

- ❑ Frontale
- ❑ Casque
- ❑ Broches à glace minimum 16/19cm : Qté _____
- ❑ 2 Sangles 120cm
- ❑ 1 Sangle 180cm
- ❑ 2 Cordelettes pour autobloquants
- ❑ Quelques mètres de cordelette : _____ m
- ❑ Sac 40 litres
- ❑ Harnais ou Baudrier
- ❑ Piolet 60-70cm
- ❑ 2 Mousquetons de sécurité rapides 30Kn
- ❑ 3 mousquetons à vis minimum 25Kn
- ❑ Longe de vachage
- ❑ 2 Maillons rapides
- ❑ 3 à 5 Dégaines
- ❑ 1 Poulie
- ❑ Assureur
- ❑ Chaussure « Haute-montagne » Rigide ou Semi-rigide
- ❑ Paire de crampon
- ❑ Thermos acier
- ❑ Poche à eau
- ❑ Téléphone portable
- ❑ Montre
- ❑ GPS avec tracé à suivre
- ❑ Bâtons télescopique
- ❑ Couteau multifonction
- ❑ Sac de couchage type sac à viande
- ❑ Couverts en acier plein
- ❑ Cadenas à code
- ❑ Carte IGN

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Checklist (3/3)

Nom : _____

Individuel - Sécurité

- ❑ Sifflet d'urgence
- ❑ Bracelets de survie
- ❑ 1 à 2 fusées de détresse
- ❑ Fiche signalétique étanche
- ❑ Couverture de survie

Individuel – Sécurité (les 3 monts)

- ➢ Arva
- ➢ Sonde
- ➢ Pelle

Individuel - Soins

- ➢ Crème solaire
- ➢ Stick à lèvre
- ➢ Brosse à dent + dentifrice de voyage
- ➢ Trousse de secours individuelle
- ➢ Bouchons d'oreilles pour les nuitées en dortoirs
- ➢ Crème articulaire et musculaire
- ➢ Traitements médicaux + Ordonnance

Individuel - Vivres

- ❑ Eau
- ❑ Barre protéinée

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Checklist de cordée

Cordée : _____

Groupe - Matériel

- Corde
- Balise Spot
- Crochet type Abalakov
- Sacs à déchets
- Altimètre
- Boussole

Groupe - Soins

- ❑ Cachet pour maux de tête
- ❑ Trousses de secours

Groupe - Réservations

- ❑ Réservation Chamonix : Lieu + Tel _____
- ❑ Réservation Refuge Nid d'aigle
- ❑ Réservation Refuge Tête rousse
- ❑ Réservation Refuge Goûter
- ❑ Guide : Nom + Tel _____

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Checklist privée

Nom : _____

- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Validation de projet

Validation personnelles

Afin que l'équipier puisse valider son projet, il doit :

Dès son implication physique au projet :

- Avoir un niveau Vo2Max minimum de 4 dès le début de ses intensions
- S'assurer d'avoir une Vo2Max supérieure ou égale à sa CMO
- Pouvoir maintenir dès le début un minimale de VMA de 10Km/h
- Valider la réalisation financière de son projet
- Avoir la capacité d'appliquer le programme de préparation physique
- Ne pas avoir une capacité physique ne permettant pas d'atteindre le but du projet
- Remettre une copie de la fiche de validation médicale au responsable de projet
- Remettre une copie de la fiche de validation technique au responsable de projet
- Remettre l'accord du projet rempli au responsable de projet

Validation groupe

La règlementation implique d'avoir 1 guide par binôme ou 1 initiateur FFMR/FFCAM par personne

- Maitrise des processus d'urgence
- Maitrise des termes
- Maitrise manœuvres d'évolution
- Connaître les faiblesses et forces de son binôme

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Validation médicale

Fiche de validation médicale					
	Dates	**…../…../2017**	**…../…../2018**	**…../…..2019**	**…../…..2020**
Examens	VMA Vo2Max CMO				
	VMA Vo2Max CMO				
	VMA Vo2Max CMO				
	VMA Vo2Max CMO				

Information importante devant être partagée :
(ex. : faiblesse articulaire ne permettant pas le poursuite du projet)

Engagement du patient :
Je certifie que les renseignements ci-dessus sont exacts et éventuellement mis à jour; Je prends l'entière responsabilité d'une déclaration incomplète ou erronée.

Médecin :
Cachet, Signature et Date

Apte à effectuer l'ascension du Mont Blanc ❑ Oui ❑ Non

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Validation technique

Fiche de validation technique				
Dates	**…../…../2017**	**…../…../2018**	**…../…..2019**	**…../…..2020**
Formation à l'escalade				
Escalade avec sac (12Kg s/ 5c)				
Encordement				
Randonnées avec sac (12Kg)				
Stage alpin				
Lecture de cartes IGN				
Lecture de bulletin et cartes météo				
Process de sécurité				
Terminologie				
Réservations des nuitées			❑ Oui	❑ Non

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Fiches d'informations

Météo

Départemental : Tel. : 08.92.68.02.74

Météo générale : http://bit.ly/meteo_projet_MB_2020

Bulletin météo du Mont Blanc : http://bit.ly/meteo_projet_MB_2020_Bulletin

Il sera impératif savoir lire une carte des vents et météo ainsi que de savoir reconnaître les signes de changements de temps.

Avant chaque sortie de refuge, la carte météo sera consultée et étudiée *(prévoir env. 15 à 20min)*

Livres

Escalade, Les nœuds indispensable – Guides Arthaud – ISBN : 978-2-7003-9668-5

Escalade, s'initier et progresser - @mphora – ISBN : 978-2-8518-0843-1

L'ascension du Mont Blanc – Allary – ISBN : 978-2-3707-3142-5

La météo du pilote VFR – Cépaduès – ISBN : 978-2-3649-3068-1

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Secours

PGHM de Chamonix

Rue la Mollard

Tel. : +33.4.50.53.16.89

Fax : +33.4.50.53.63.51

E-mail : pghm.chamonix-mont-blanc@gendarmerie.interieur.gouv.fr

Hopital de Chamonix

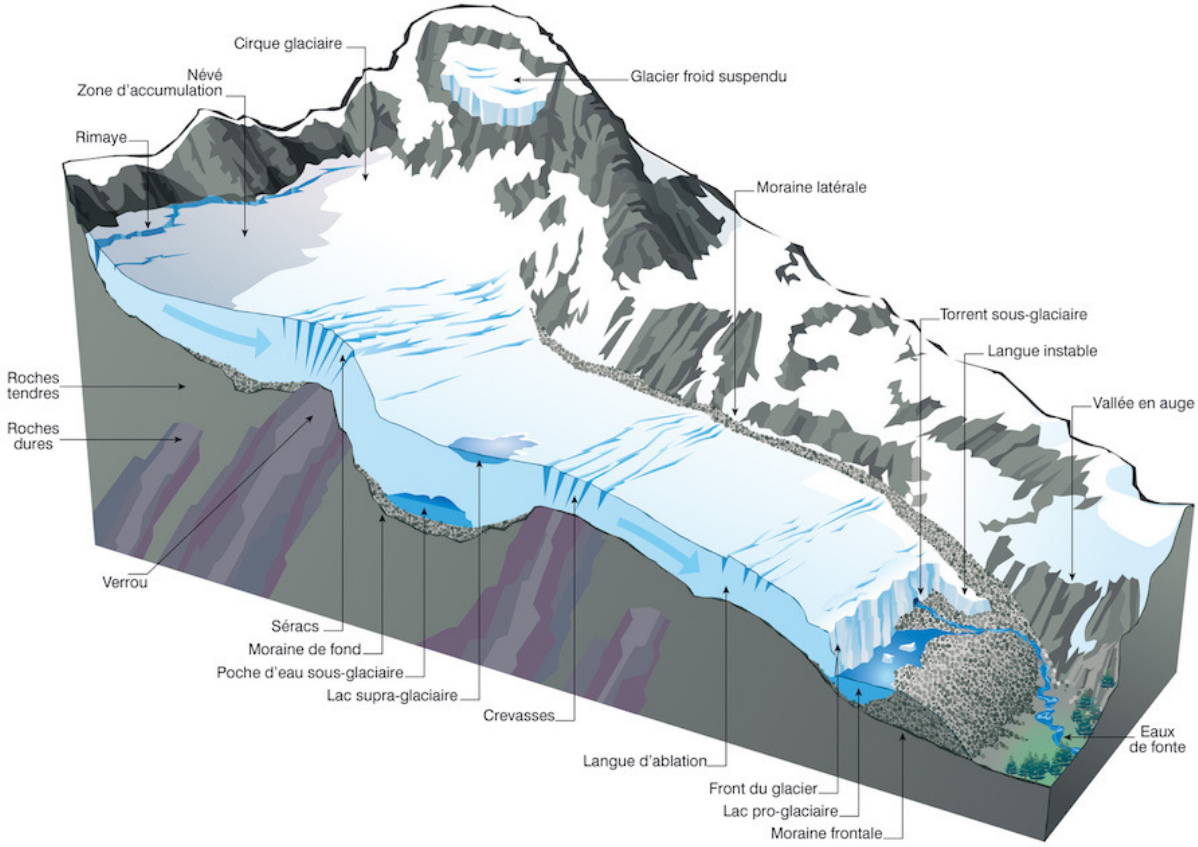
Tel. : +33.4.50.53.84.00

Secours montagne Val d'Aoste

Tel. : +39.01.65.230.253

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Lexique alpin



(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Lexique escalade

- **Parti** : Le 2nd est dévaché et il quitte le relais
- **Relais** : Le grimpeur est arrivé au relais – ATTENTION : il n'est pas vaché !
- **Vaché** : Le grimpeur est vaché à un relais ou un point béton
- **Libre** : La corde n'est plus dans le système d'assurage et elle peut être « avalée »
- **Avale** : L'assureur avale le mou ou le grimpeur tire un brin libre
- **Bout de corde** : Informe son binôme qu'il n'y a plus rien à tirer
- **Rouge, Vert**… : Précise de quel brin l'on parle (ex. Avale Verte)
- **Sec** : L'assureur met le brin d'assurage sous tension
- **Cailloux** : Désigne toute chose tombant (pierre, branche…)
- **Mou** : Indique à l'assureur de relâcher la tension dans le brin d'assurage
- **Go** : L'assureur indique à l'assuré que tout est en place pour démarrer l'ascension
- **Ok** : Message reçu – il est préférable de répéter l'ordre en ajoutant Ok (ex. Vaché Ok)
- **Abseil** : Rappel – Amorce le processus de descente en rappel
- **Pof** : Magnésie

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Lexique escalade Anglais-Français

Abseil : Rappel
Aid climbing : Artif
Anchor : Point d'ancrage
Approach : Approche
Area : Secteur
Ascenders : Jumars
Back-clipping : clipper la corde à l'envers sur la dégaine
Belay device : Descendeur
Belay on : "Quand tu veux"
Belay stance : Relais
Belayer : Assureur
Belaying : Assurage
Bergschrund : Rimaye
Beta : Conseil ou info sur la méthode ou le mouvement à employer
Big wall : Grande paroi
Bivy : Bivouac
Bolt : Cheville (ancrage)
Bolt resin : Scellement
Bomber : (argot) béton, solide
Boulder : Bloc
Bowline knot : Chaise (noeud de)
Bucket : Bac
Campsite : Camping
Carabiner : Mousqueton
Cave : Grotte
Chalk : Magnésie
Chalk bag : Sac à pof
Chimmney : Cheminée
Chock : Coinceur
Cliff : Falaise
Climbable : Grimpable
Climber : Grimpeur
Climbing : Escalade
Climbing practice area : Ecole d'escalade
Climbing shoes : Chausson d'escalade
Climper : Gratton
Clipstick : perche (pour clipper 1ère dégaine)
Clove hitch : Cabestan (noeud de)
Cord : Cordelette
Crack : Fissure
Crag : secteur d'escalade (falaise, blocs)
Crash pad : Matelas
Crimp : Arquée, réglette
Descender, belay device : Descendeur
Dihedral : Dièdre
Double rope : Corde à double
Downclimbing : Désescalade
Dry : Sec (pas mouillé)
Dynamic Belay : Assurage dynamique
Dyno : Jeté
Half rope : Corde de rappel
Hand : Main
Hand hold : Prise de main
Hangdogging : (argot) Se pendre régulièrement à la corde (repos, travail) en montant en tête.
Harness : Baudrier
Helmet : Casque
High ball : bloc très haut (>7 m.)
Hold : Prise
hook : Crochet
Ice axe : Piolet
Ice screw : Broche à glace
Jamming : Coincement
Jug : Poignée (prise)
Knot : Nœud
Layback : Dülfer
Leading : En tête
Ledgde : Vire
Limestone : Calcaire
Lock biner : Mousqueton à vis
Loose rock : Rocher délité
Move : Un pas
Munter hitch : Demi cabestan (nœud)
Nut : Coinceur
Nut key : Décoinceur
Obligatory : Obligatoire
Off belay : Libre (corde)
Off belay : Vaché
On belay : "Prends moi"
On sight : A vue
Open hand : Tendu
Overhand knot : Queue de vache
Overhang : Surplomb

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Peg : Piton
Pillar : Pillier
Pinch : Pincette
Pinnacle : Aiguille, gendarme
Pitch : Longueur
platform : Plateforme
Polished : Patiné
Protection : Equipement (d'une longueur)
Pulley system : Mouflage
Pulling on the gear : Tire clou
Pumped : Daubé. Une voie sera *pumpy*.
Quickdraw : Dégaine
Ramp : Rampe
Rappel route : Ligne de rappel
Rating / grade : Cotation
Redpoint : Enchainer en libre (après travail)
Resin : Pof
Ridge : Arête
Risky : Exposé
Rock/Boulder : Rocher
Rockfall : Chute de pierres
Roof : Toit
Rope : Corde
Rope gun : (argot) celui qui monte toujours la corde (en tête) pour les autres
Rope sling : Anneau de corde
Rough : Adhérent
Rounded hold : Bossette
Route : Voie
Runout / Run-out : engagé
Safe : "Relais vaché"
Screamer : Dégaine explose
Self jamming : Autobloquant
Short pitch : Couenne
Slab : Dalle
Slack : "Du mou"
Slight overhang : Dévers
Sling : Sangle
Sloper : Aplat
Spike : Becquet
Starting point : Départ
Strenuous : Athlétique
Summit : Sommet
Take in : Avale
Thread : Lunule (*drilled thread*, lunule perforée)
Tight : Sec (assure)
Tight : Avale
To belay : Assurer
To clip : Mousquetonner
To fall : Tomber, voler
To lead : Grimper en tête
To rappel : Descendre en rappel
To send : Enchainer
To spot : Parer
To tie : Attacher, nouer
Top rope : Moulinette
Track : Sentier
Traverse : Traversée
Tunnel : Lunule
Undercling : Inversée
Untie (to) : Dénouer
Wall : Paroi

Cotations d'escalade

France	UIAA	USA	Australie	G-B	Allure des voies

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

3-4		5.0-5.4 5.5-5.6	10-11 12-13		Mouvement rectilignes avec des prises de différentes tailles
5a 5b 5c	V+ VI- VI	5.7 5.8 5.9	14-15 16 17	4c 5a	Mouvements plus complexes et pente raide. Les prises deviennent plus petites.
6a 6b	VI+ VII- VII	5.10a 5.10b 5.10c 5.10d	18 19 20 21	5b 5c	Quelques fois une prise de pieds et/ou de main peut manquer. Peut nécessiter un entraînement spécifique mais réalisable par la plupart des gens.
6c 7a	VIII- VIII VIII+	5.11a 5.11b 5.11c 5.11d	22 23 24 25	6a 6b	Les prises sont minuscules ou manquantes pour la plupart des mouvements. La pente raide ou en dévers, nécessite de la technique pour passer certains passages.
7b 7c	IX- IX IX+	5.12a 5.12b 5.12c 5.12d	25-26 26-27 27 28	6c	Les problèmes sont de plus en plus difficiles à résoudre. Les enchaînements de mouvements deviennent compliqués. Les prises sont très limitées et extrêmement petites sur les pentes raide et elles sont larges sur les dévers presque horizontaux.
8a 8b	X- X X+	5.13a 5.13b 5.13c 5.13d	28-29 29-30 30-31 31-32	7a 7b	Même chose que 7b, 7c en plus difficile. L'entraînement spécifique est nécessaire. Peu de grimpeurs atteignent ce niveau.
8c 9a	XI- XI	5.14a 5.14b 5.14c 5.14d	32 32-33 33-34 34		Irréel ! C'est comme grimper sur du verre en dévers. Niveau mondial. Mais c'est possible; Il existe des voies qui ont même été cotées 9a+. Mais en général, seul leurs ouvreurs on pu les réussir !

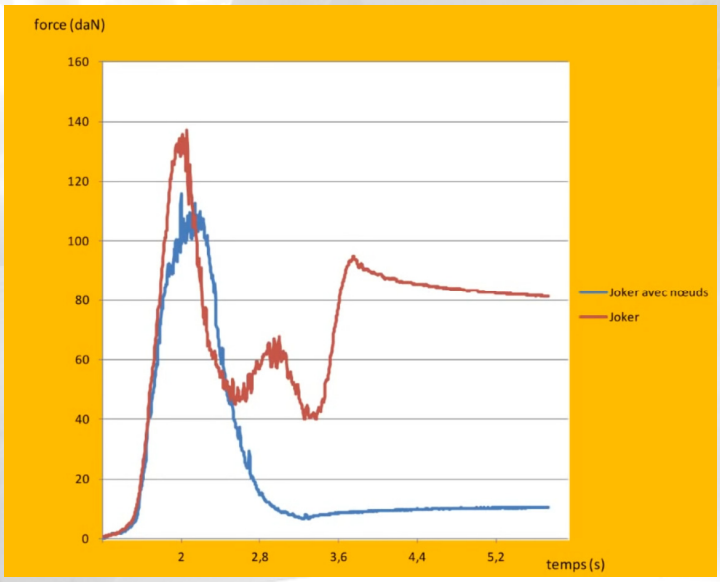
(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Nœud de freinage

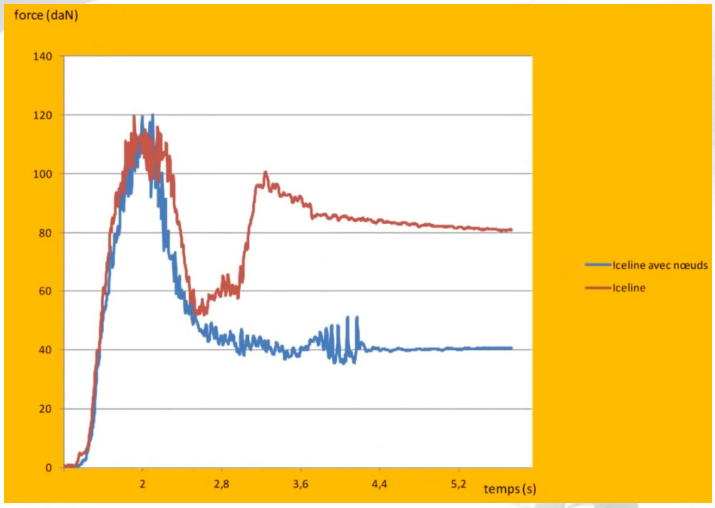
Étude

L'avantage du nœud de freinage (Philippe Batoux et) est de s'ancré dans la neige et de libérer le binôme afin qu'il puisse être plus libre de ses mouvements sans avoir la tension du binôme ayant chuté. Les tests ont étés réalisé avec un poids de 80Kg sur une corde Beal Joker à l'aide de palans ainsi qu'en réel.

Résultats



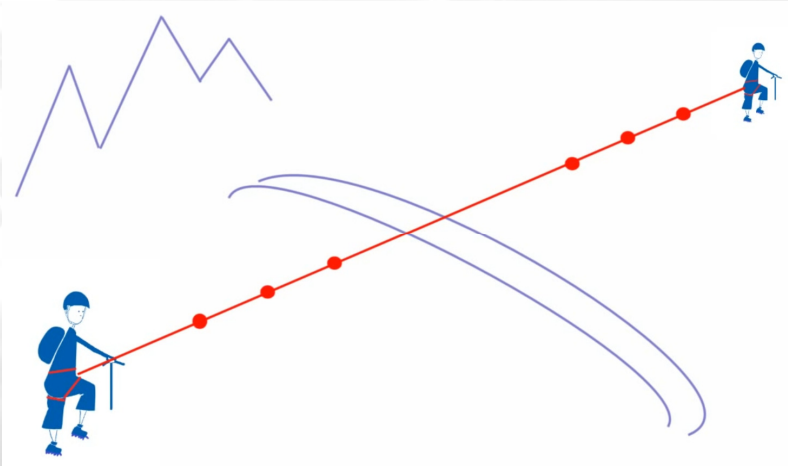
Résultats des tests avec une corde Beal Joker (9,1mm)



Résultats des tests avec une corde Iceline (8mm)

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Conclusion



Montage préconisé :

- 1er Nœud : 3 mètre après l'encordement
- 2 autres nœuds : à 2 mètres d'intervalle à partir du 1er nœud

La distance centrale variera en fonction du type de glacier.

Pour le projet actuel, il sera recommandé d'avoir un minimum de 3 nœuds dans le binôme

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Mise en œuvre

1 On débute un nœud en 8-double qui ne sera pas fini	2
3 On prend un des brins libres que l'on passe dans la 1ère boucle du 8-double	4
5 La boucle de tête qui devait passée dans la 1ère boucle du 8-double sera alors passé dans la boucle du brin venant d'être passé	6 L'on tend ensuite tous les brins afin d'obtenir le nœud suivant

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Facteurs de chute

Force de choc

Lors de l'arrêt d'une chute, cette énergie est dissipée par l'allongement de la corde, déplacement de l'assureur, corps du grimpeur... L'énergie est transmise sous forme de force à la chaine d'assurage. C'est la force de choc. Pour le grimpeur, c'est l'impact perçu lors de l'arrêt de la chute.
On s'intéresse souvent à la force de choc transmise au grimpeur, à l'assureur et au point de renvoi.

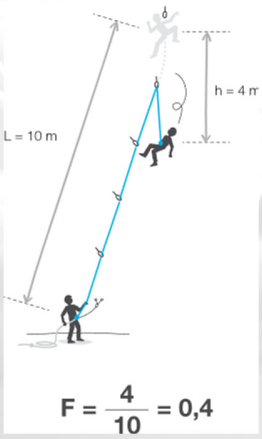
Cette valeur a l'avantage de faire intervenir tous les paramètres importants dans l'absorption d'énergie : allongement de la corde, déplacement de l'assureur, corps de l'assureur, glissement de la corde dans l'appareil...

La force de choc indiquée sur les cordes correspond à la force maximale mesurée sur une masse métallique (un grimpeur) dans les conditions de tests normalisées (voir conseil Force de choc-normes).

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

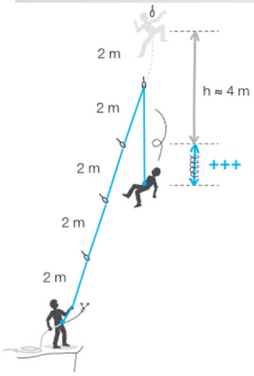
Théorique

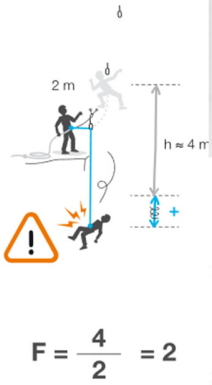
Le facteur de chute est souvent utilisé pour quantifier la sévérité de la chute en escalade.
Il est compris entre 0 et 2 en escalade



$$F_{th} = \frac{\text{Hauteur de chute}}{\text{Longueur de corde}}$$

F_{th} = facteur de chute théorique
Hauteur de chute = hauteur de chute du grimpeur
Longueur de corde = longueur de corde entre assureur et grimpeur





Dans ces deux cas, la sévérité de la chute augmente. La hauteur de chute libre est identique. Il y a autant d'énergie à dissiper, mais le système est moins dynamique.

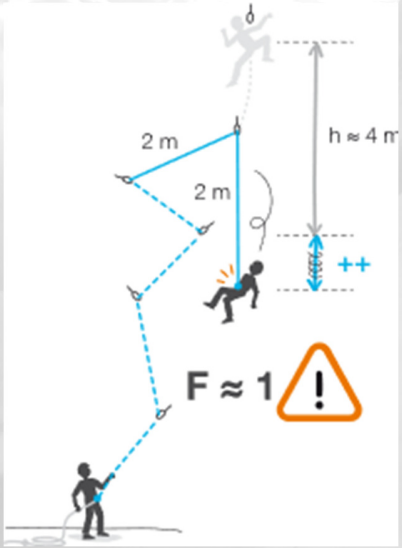
Cas 1
longueur de corde = 10 m, hauteur de chute = 4 m donc facteur de chute = 4/10 = 0,4.
La longueur de corde est importante, la capacité d'absorption est importante. La sévérité est faible, la force de choc est faible.

Cas 2
longueur de corde = 2 m, hauteur de chute = 4 m donc facteur de chute = 4/2 = 2.
La longueur de corde est faible, la capacité d'absorption est faible. La sévérité est importante.

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Réel

Le facteur de chute théorique ne tient pas compte du frottement de la corde sur le rocher et dans les dégaines. Or, ces frottements empêchent la totalité de la corde de s'allonger. Ainsi, seule une partie de la corde (trait plein) va absorber l'énergie de la chute : on la nomme longueur de corde efficace. Il convient alors de parler du facteur de chute réel. On comprend alors que si le grimpeur ne prend pas les précautions nécessaires pour éviter le tirage, le facteur de chute réel peut très vite augmenter. Dans ce cas, la chute sera plus sévère pour le grimpeur.



$$F_r = \frac{\text{Hauteur de chute}}{\text{Longueur de corde efficace}}$$

F_r = facteur de chute réel
Hauteur de chute = hauteur de chute du grimpeur
Longueur de corde efficace = longueur de corde qui travaille réellement

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Choix des cordes

ACTIVE LINE

Les cordes ACTIVE ont été créées pour couvrir le plus large éventail de pratiques d'escalade, de l'occasionnelle à la grande voie, en passant par l'escalade sportive et l'escalade indoor. Elles bénéficient toutes de la technologie avancée BEAL offrant un excellent amortissement lors de la chute grâce à une force de choc basse. Leur fiabilité, souplesse et confort d'utilisation répondent aux exigences des grimpeurs de tous les niveaux.

Bénéfices :

> Excellent amortissement lors de la chute grâce à une force de choc basse

> Conception écologique (sans traitement chimique, sans teinture)

INTENSIVE LINE

Les cordes INTENSIVE ont été conçues pour l'escalade intensive et la montagne. Chaque fil de la gaine reçoit le traitement DRY COVER pour un résultat étonnant : durabilité supérieure, meilleure résistance à l'humidité, plus grande fluidité et poids réduit.

Elles bénéficient toutes du process THERMO FLUID, pour une corde plus compacte et plus maniable.

Bénéfices :

> Résistance à la poussière et à l'humidité

> Absorption d'eau limitée

> Fluidité de la corde au passage dans les mousquetons et appareils d'assurage

> Résistance à l'abrasion en usage classique

MOUNTAIN LINE

Spécialement développées pour l'escalade en conditions climatiques difficiles, l'alpinisme et la cascade de glace, les cordes MOUTAIN bénéficient de 2 traitements : en plus du traitement de la gaine DRY COVER, elles reçoivent le traitement d'imperméabilisation de chaque fil d'âme.

L'alliance de ces deux traitements forme les cordes GOLDEN DRY. Toutes les cordes MOUNTAIN sont des cordes GOLDEN DRY. Elles bénéficient donc de tous les avantages des cordes INTENSIVE, avec en plus une absorption d'eau très faible et une fluidité accrue. Les cordes MOUNTAIN sont certifiées UIAA WATER REPELLENT, et bénéficient toutes du process THERMO FLUID qui les rends plus compacts et plus maniables.

Bénéfices :

> Résistance au gel et à l'eau

> Prise de poids de la corde très limitée en conditions humides

> Évite à la corde de trop gonfler

> Fluidité de la corde au passage dans les mousquetons et appareils d'assurage

> Résistance à l'abrasion en usage classique

(1) Corde à simple
(1/2) Corde à double
(∞) Corde jumelée

Dry Cover
Golden Dry
Thermo Fluid
Unicore

				Escalade Indoor	Escalade outdoor				Alpinisme			Randonnée	
					Occasionnelle	Sportive	Haut Niveau	Grande voie/ Terrain d'aventure	Course de neige	Mixte	Cascade	Rando	Glacier
ACTIVE LINE													
ZENITH	9,5 mm	(1)				●●	●●●					●	
KARMA	9,8 mm	(1)				●●●●	●●●					●	
VIRUS	10 mm	(1)			●●●	●●●	●●●					●	
ANTIDOTE	10,2 mm	(1)			●●●●●	●●●	●●	●●●●				●	
LEGEND	8,3 mm	(1/2)						●●●●					
RANDO	8 mm	(∞)										●●●●●	
DIABLO	9,8 mm	(1)				●●●●	●●●●						
DIABLO	10,2 mm	(1)		●●●●	●●●●								
Indoor													
WALL MASTER	10,5 mm	(1)		●●●●●									
WALL SCHOLL	10,2 mm	(1)		●●●●●									
INTENSIVE LINE													
OPERA	8,5 mm	(1) (1/2) (∞)				●●●	●●●●●	●●	●●●	●●		●	
JOKER	9,1 mm	(1) (1/2) (∞)				●●●	●●●●●	●●	●●●	●●		●	
STINGER	9,4 mm	(1)				●●●	●●●●		●●			●	
BOOSTER	9,7 mm	(1)				●●●●●	●●●●		●●			●	
TIGER	10 mm	(1)			●●●	●●●●●	●●●●		●●			●	
FLYER	10,2 mm	(1)		●●	●●●●●	●●●●●	●●●		●●			●	
TOP GUN	10,5 mm	(1)			●●●●●	●●●●	●●					●	
APOLLO	11 mm	(1)			●●●	●							
ICE LINE	8,1 mm	(1/2)						●●●●	●●●	●●●	●▬	●●●	●●●
COBRA	8,6 mm	(1/2)						●●●●●	●●●	●●●	●▬	●●●	●●
VERDON	9 mm	(1/2)						●●●●	●●	●●●	●	●●	●
MOUNTAIN LINE UIAA WATER REPELLENT													
OPERA	8,5 mm	(1) (1/2) (∞)				●●●	●●●●●	●●	●●●●	●●	●	●	●
JOKER	9,1 mm	(1) (1/2) (∞)				●●●	●●●●●	●●	●●●●	●●	●	●	●
STINGER	9,4 mm	(1)				●●●	●●●●		●●●			●	●
BOOSTER	9,7 mm	(1)				●●●●●	●●●●		●●●			●	●
TIGER	10 mm	(1)			●●●	●●●●●	●●●●		●●●			●	●
FLYER	10,2 mm	(1)		●●	●●●●●	●●●●●	●●●		●●			●	●
TOP GUN	10,5 mm	(1)			●●●●●	●●●●	●●		●●			●	●
APOLLO	11 mm	(1)			●●●	●			●●				
GULLY	7,3 mm	(1/2) (∞)						●●●●	●●●●●	●●●●●	●▬●	●●●●●	●●●●●
ICE LINE	8,1 mm	(1/2)						●●●●	●●●●	●●●●●	●▬●	●●●●	●●●●
COBRA	8,6 mm	(1/2)						●●●●●	●●●●	●●●●●	●▬	●●●	●●●
VERDON	9 mm	(1/2)						●●●●	●●●●	●●●●	●▬	●●	●●
RANDO	8 mm	(∞)										●●●●●	●●●●●

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Tests de Vo2Max et VMA

Méthode Margaria (Vo2Max)

Le test consiste à courir au moins 1Km, mais surtout env. 10 minutes à vitesse constante.

Où : d = mètres / t = minutes

Moins de 3Km : **Vo2Max (ml/min.Kg) = (d + (30*t)) / (5*t)**

Plus de 3Km : **Vo2Max (ml/min.Kg) = (d + (30*t)) / ((5*t) + 5)**

Vo2max moyen

en fonction de l'age et du sexe

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MEDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÈS BON	7 EXCELLENT
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

http://entrainement-sportif.fr/vo2max.htm

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Méthode d'Astran (VMA)

Cette méthode va permettre de vérifier la vitesse minimum d'évolution du groupe en se fixant sur la plus petite valeur parmi les participants.

Le test consiste à parcourir la plus grande distance en 6 minutes. En appliquant la formule suivante l'on peut ainsi déterminer la vitesse moyenne d'un individu. **VMA (km/h) = d*10**

Ou appliquer la formule suivante si l'on n'atteint pas 6 minutes de courses : **d / (t/60)**

Où d est en kilomètres et t en minutes décimales.

Définition du CMO

Le CMO (Consommation Maximale d'Oxygène) se détermine par un simple calcul théorique en prenant en compte du sexe.

Ainsi :

- Un homme : **45 ml/min/Kg**
- Une femme : **35 ml/min/Kg**

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Tests d'hypoxie

Votre médecin traitant pourra vous adresser avec un courrier d'introduction et les éléments de votre dossier médical personnel auprès d'une consultation spécialisée de médecine de montagne

Consultations de médecine de montagne & tests d'effort en hypoxie

Paris Bobigny

Hôpital Avicenne

125 route de Stalingrad

93009 Bobigny

Pr Jean Paul Richalet , Dr. François Lhuissier

Tél : 01 48 95 58 32

Paris Poissy St Germain

Hôpital de Poissy

20 rue du Armagis

78100 Saint Germain en Laye

Service de médecine du sport

Dr. Frey

Tél : 01 39 27 53 70

Lundi 09.00 h à 13.00 h

Mardi, jeudi, vendredi 14.00h à 17.00h

Mercredi 14.00h à 19.00h

Les résultats de ce test sont cruciaux pour valider le projet de chaque participant

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Tarifs Compagnie des Guides de Chamonix

Informations : +33.4.50.53.00.88 / info@chamonix-guides.com

STAGES ALPINISME & ROCHER		
Alp'initiation - 3 jours	3 jours	460 €
Alp'initiation - 5 jours	5 jours	745 €
Montagn'issime - Perfectionnement	5 jours	1 185 €
Aiguilles Rouges	2 jours	290 €
Week-end Granite	2 jours	495 €
STAGE 'PREMIER 4000'		
'Premier 4000'	5 jours	915 €
STAGES MONT-BLANC		
Stage Mont-Blanc, voie Classique	5 jours	1 265 €
Stage Mont-Blanc, voie de la Traversée	5 jours	1 265 €
Stage 'Trois Mont-Blanc'	5 jours	1 965 €
STAGES 'GRANDS SOMMETS DES ALPES'		
Meije par la Traversée	5 à 6 jours	2 630 €
Eiger - Arête Mittellegi	5 jours	2 830 €
Traversée Miage - Bionnassay - Mont-Blanc	5 jours	2 630 €
Cervin - Arête du Hörnli	5 jours	2 830 €
Aiguille Verte - couloir Whymper	5 jours	2 630 €

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Tarifs Compagnie des Guides de St Gervais Les Contamines

Informations : +33.4.50.47.76.55 / contact@guides-mont-blanc.com

Tarif des formules en privé :

- 1930 € pour 1 personne
- 2320 € pour 2 personnes (soit 1160 € par personne)
- 4245 € pour 3 personnes (soit 1415 € par personne

Le prix comprend	Le prix ne comprend pas
➢ Encadrement par un guide de hte-montagne ➢ Les 2 demi-pensions dans les refuges ➢ Les repas de midi ➢ Le Tramway du Mont-Blanc ➢ L'eau dans les refuges pendant les repas ➢ Thé de course	➢ Les boissons (sauf l'eau minérale pendant les repas) ➢ La location du matériel ➢ Votre assurance personnelle ➢ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

Voie du goûter ou voie du cosmique (+ courte mais plus technique)

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Remerciements

Petzl : Merci pour les documentations techniques sur les facteurs de chute
Fabien : Merci à Fabien de « Grimpe à vue » pour ses conseils et mise en place du vocabulaire
Thomas : Merci à Thomas de « Objectif Alpinisme » pour ses conseils sur le MAM
ENSA : Merci pour les informations sur les techniques d'encordements – notamment le nœud de freinage
(Philippe BATOUX, Jean Franck CHARLET, Michel FAUQUET, Valérie AUMAGE, Paul ROBACH, Alexis MALLON)
FFME : Documentations sur les nœuds de base et accès à l'étude des nœuds de freinage
(Gaël BOUQUET des CHAUX, Pierre Henri PAILLASSON)
Camp-To-Camp : Merci pour le lexique Anglophone
Beal : Merci pour le choix du cordage Joker Ice Line Golden Dry
INSEP : Merci pour l'obtention des coordonnées des centres médicaux des montagnes et d'essai en hypoxie
Adventure Scientists : Merci pour les fonds versés au projet et le prêt de matériel
OutdoorGo ! : Merci au magazine pour l'article et les fonds versé au projet
Montagnes magazine : Merci pour les conseils ascensionnels et au choix du matériel
Trek magazine : Merci pour l'aide au choix du matériel
Atol-Mareuil les meaux (77) : Merci pour le montage des verres corrigés et le don d'une paire de Oakley
Meaux Escalade : Merci pour la formation en escalade et stages à la neige
Guides de Chamonix et de St Gervais Les Contamines : Merci de m'avoir transmis leurs offres tarifaires ainsi qu'un programme de préparation physique
Objectif Mont Blanc : Merci à l'équipe de m'avoir fourni la liste minimale pour l'expédition
Alta via : Complément au programme d'entrainement
Millet Mountain : Merci pour le choix des sacs de couchages
VisoRando : Merci pour l'accès au logiciel de calcul d'altitude et l'accès aux cartes IGN web
Radio Mont Blanc : Merci de faire partager notre expédition sur votre radio
Jérémy MARGALLÉ : Merci pour les conseils fitness notamment sur la proprioception
Mickael PATRON : Merci pour ses conseils et accompagnements sur les process alpin
Vital eCode : Merci pour les bracelets carnet de santé

Crédits Photo

Refuge du Nid d'Aigle : FFCAM
Baraque forestière des Rognes : Gene
Refuge de Tête rousse : Richard JONES
Refuge du goûter : Pascal TOURNAIRE
Abri de Vallot : Franco56
Mont blanc : Claire TRESSE
Filigrane : Tom FAHY
Lexique alpin : Hardloop
Tracés et graphiques GPS : Garmin BaseCamp

Droits et rétractation

Ce dossier est privé et ne peux être transmis à une tierce personne sans l'accord de l'éditeur.
Les participants peuvent à tout moment se retirer du projet sans frais et sans remboursements complet ou partiel de la part de l'un des membres ou intervenant du projet.

Accord Projet « MB 2020 »

Je soussigné, …….. Accepte de participer au projet « MB 2020 ». J'accepte également qu'à tout moment pour raison médicale, financière ou tout autre, je puisse me rétracter du projet sans frais ni remboursement complet ou partiel de l'un des membres ou intervenant. J'accepte également que l'ascension puisse être éventuellement reportée d'un an. J'agis en pleine connaissance de mes moyens et aucun participant au projet ne pourra être tenu responsable de mes agissements. Je m'engage également à ne mettre la sécurité des participants en danger.

La date maximale d'inscription est fixée au 31 Décembre inclus.

Pièces à joindre au dossier :

- Accord projet « MB 2020 »
- Autorisation d'exploitation du droit à l'image

Les pièces suivantes devront être fournies à la fin de la 2nd année (sauf report d'un an) :

- Validation médicale
- Validation technique

Nom, prénom, lu & approuvé
Date et signature

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)

Autorisation d'exploitation du droit à l'image

Entre :

M/Mme …… (barré les mentions inutiles)

Demeurant à :

……

……

……

Et :

M. Christophe BOULAS

1A rue du gouffre

77750 St CYR SUR MORIN

Je soussigné, ……., autorise sans réserve, Christophe BOULAS :

- A disposer pleinement et irrévocablement des images fixes ou en mouvement me représentant ainsi que des éléments sonores dont je suis l'émetteur.
- A utiliser mes nom et prénom à des fins d'exploitation, ci-dessous définies.

Ces images et éléments sonores sont destinés à être reproduits, représentés et/ou adaptés, en tout ou partie, s'il y a lieu dans le cadre du projet « MB 2020 ».

Cette autorisation gracieuse vaut pour le monde entier sans limite de durée.

Par la présente, je reconnais ne pas prétendre à une réparation d'un préjudice quel qu'il soit du fait de l'utilisation de mon image

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à ……., le ……

Lu et approuvé

[Signature]

(TOUTE REPRODUCTION/RÉUTILISATION INTERDITE-USAGE STRICTEMENT PERSONNEL)