

# DIRECTIVES POUR LES PARTICIPANTS AUX COURSES

CAS Monte Rosa groupe de SIERRE – 04.02.2024

## 1. INSCRIPTIONS

- . pour les courses de plusieurs jours, s'inscrire au plus vite et un acompte peut être demandé pour sa validation. Le candidat annonce son intention au chef de course (CdC) avec ses coordonnées personnelles + un numéro d'un contact proche à utiliser en cas d'urgence si besoin
- . si les inscriptions sont prévues sur le site Internet de la section, le participant se conforme au processus prévu.

## 2. EXIGENCES

- . la personne intéressée à participer à une course doit justifier auprès du chef de course, d'un niveau physique et technique suffisant. Le/la cdc décidera de sa participation.
- . elle est tenue d'informer le CdC d'éventuels éléments personnels qui pourraient influencer le déroulement de la course.
- . si elle est empêchée de participer, elle doit l'annoncer au plus tôt au CdC, de manière à permettre son éventuel remplacement.
- . le participant s'assure d'avoir l'équipement nécessaire et la maîtrise de son utilisation (cf. point 5 du présent règlement).
- . pendant la course, il suit les instructions et respecte les décisions du CdC ; s'il quitte le groupe durant l'activité, il le fait à ses risques et périls.

## 3. ASSURANCES

- . la participation à une course officielle ne confère pas d'assurance-accident ni de RC. Il appartient à chaque membre de s'assurer qu'il dispose de telles assurances.

## 4. FRAIS

- . l'inscription engage à partager l'ensemble des frais de la course et à prendre en charge les frais du chef de course ou/et du guide divisés par le nombre de participants (déplacement, nuitée, taxe, pension, ...), même en cas de désistement. Une assurance annulation peut être conclue personnellement.
- . pour les courses avec un guide de montagne, les conditions générales du contrat (CGC) éditées par l'Association suisse des guides de montagne s'appliquent aux participants Cf. Tarifs et conditions générales - Walliser Bergführerverband (wbv-avgm.ch)
- . si course avec guide, les membres du groupe de Sierre sont subventionnés à hauteur de 50.-/jour

## 5. EQUIPEMENT POUR LES COURSES

- . L'équipement standard nécessaire pour les courses se compose de l'équipement de base et de l'équipement supplémentaire pour le type de course. Le chef de course peut modifier cette liste indicative. Le matériel technique sera de type homologué par l'UIAA.

## 1. Equipement de base

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vêtements adaptés et chauds et habits de rechange</li> <li>- Chaussures (montagne ou ski de rando avec semelle de type Vibram)</li> <li>- Sac à dos (avec fixations pour skis/piolet)</li> <li>- Veste imperméable (type Gore-Tex)</li> <li>- Guêtres (facultatif)</li> <li>- 1 ou 2 paires de gants/moufles</li> <li>- Bonnet (adapté au casque)</li> <li>- Masque de ski (lunettes tempête)</li> <li>- Lunettes de soleil, casquette</li> <li>- Crème solaire et protection pour les lèvres</li> <li>- Lampe frontale (piles/accumulateur vérifiés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thermos ou gourde</li> <li>- Nourriture</li> <li>- Couteau de poche</li> <li>- Pharmacie de premiers secours et couverture de survie</li> <li>- Mouchoirs en papier</li> <li>- Matériel d'orientation (carte, boussole ou GPS)</li> <li>- Carte d'identité</li> <li>- Argent</li> <li>- Abonnement ½ tarif (selon course)</li> <li>- Nuitée : Carte des membres du CAS, affaires de toilette, et « sac à viande » en soie/coton</li> </ul>
---	---

## 2. Equipement supplémentaire pour randonnées à raquettes

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raquettes ajustées aux chaussures</li> <li>- Bâtons (éventuellement rondelle de réserve)</li> <li>- DVA 3 antennes avec fonction de marquage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelle à neige (homologuée)</li> <li>- Sonde (min. 240cm)</li> </ul>
--	--

## 3. Equipement supplémentaire pour randonnées à skis

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skis de randonnée avec fixation adaptée</li> <li>- Bâtons (éventuellement rondelle de réserve)</li> <li>- Peaux de phoque et fart à peaux</li> <li>- Couteaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DVA 3 antennes avec fonction de marquage</li> <li>- Pelle à neige (homologuée)</li> <li>- Sonde (min. 240cm)</li> </ul>
---	--

## 4. Equipement supplémentaire pour courses d'alpinisme, d'escalade et de cascades de glace

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baudrier</li> <li>- Casque</li> <li>- 2 dégaines</li> <li>- 1 descendeur/assureur (type Reverso ou ATC guide)</li> <li>- 2 mousquetons à verrouillage HMS pour assurage au ½ nœud d'amarre</li> <li>- 2 mousquetons à verrouillage (assez fins pour les relais)</li> <li>- 2 sangles cousues de 120cm</li> <li>- 1 longe d'auto-assurage de type Mammut belay sling ou Béal dynadoubleclip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 cordelettes prussik de 110cm, 180cm et 300cm et Ø 6mm</li> <li>- Chaussons d'escalade</li> <li>- Piolet</li> <li>- Crampons ajustés aux chaussures</li> <li>- 1 Vis à glace</li> <li>- <b>Pour la cascade de glace en supplément</b> : 1 paire supplémentaire de gants/moufles, 2 piolets encreurs, et crampons adaptés à la cascade.</li> </ul>
--	---

## 5. Equipement supplémentaire indicatif pour chefs de courses et premiers de cordée

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liste des participants avec numéro contact en cas d'urgence et des evtl. allergies</li> <li>- Numéros de téléphone de secours</li> <li>- Radio avec canal REGA et E (161.300 MHz)</li> <li>- Topo guide pour la course</li> <li>- Corde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cordelette (400cm, Ø 6mm) et poulie (type microtraxtion) de mouflage.</li> <li>- Dégaines</li> <li>- Coinceurs et « Friends »</li> <li>- Vis à glace, crochet à lunules</li> </ul>
---	---