Sport Santé
UNIL + EPFL

Week-end à la cabane de Moiry

Descriptif	Week end d'introduction à l'alpinisme Ce weekend constitue une introduction à l'alpinisme. Le premier jour sera consacré à la montée à la cabane de Moiry et à une familiarisation/un rappel de la technique sur glacier. Le second jour, nous remonterons le glacier de Moiry jusqu'à atteindre une courte arête rocheuse facile, puis le sommet de la pointe de Bricola.
Date	12 & 13 juillet 2025
Rendez-vous	Le samedi 12 juillet à 9h15 à l'arrêt de bus Moiry VS, glacier. Il est possible de se rendre sur place en voiture ou en transports publics. Si un·e ou des participant·e·s viennent en voiture, favoriser le covoiturage.
Prérequis	Pour participer à cette sortie, il n'est pas nécessaire d'avoir d'expérience préalable en alpinisme, mais il faut tout de même une bonne condition physique. Il y aura environ 750 m de dénivelé positif le premier jour et environ 900 m de dénivelé positif le deuxième jour.

Prix	265.-/personne. (Min 5/max 6 p.) Ce prix comprend l'encadrement par le guide et la nuit à la cabane en demi-pension. Ce prix ne comprend pas le transport à et de Moiry, la location éventuelle du matériel personnel, les piques niques, boissons et consommations.
Matériel nécessaire	Le matériel peut être loué chez Transa par exemple
Guide	Nathan Monard

Liste de matériel Moiry

Attention au poids du sac, n'emportez pas trop d'affaires avec vous !

Matériel technique glacier:
- chaussures d'alpinisme (des chaussures sur lesquelles on peut mettre des crampons)
- crampons adaptés aux chaussures d'alpinisme
- baudrier
- sac d'alpinisme env 30 l
- 1 ou 2 bâton(s) pliable(s) (qui passe(nt) à l'intérieur du sac)
- piolet
- casque d'alpinisme
- 2 kits pour faire un moufflage pour l'ensemble du groupe:
- 2 vis à glace
- 1 sangle 120 cms
- 5 mousquetons à vis
-1 microtraxion
- 1 prussik
- 1 cordelette de 6 mm de diamètre de 5 m

Habits:
- chaussettes longues
- pantalon d'alpinisme
- veste polaire
- doudoune
- veste goretex
- casquette
- bonnet
- 2 paires de gants (une paire de petits gants très fins et une paire un peu plus épaisse)
- éventuellement des eZeefit (protection contre les cloques au talon, on peut acheter ça chez Bächli)

Nourriture:
- boisson (1-1.5 l)
- quelques aliments peu volumineux et énergétiques

Nuit en cabane:
- deuxième T-shirt
- deuxième paire de sous-vêtements
- deuxième paire de chaussettes
- éventuellement un petit linge microfibres (on peut en principe se doucher à la cabane de Moiry)
- chargeurs. Éventuellement une batterie portable

- articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, de quoi se laver le visage, mouchoirs, petit savon, ...)
- sac à viande (un sac en soie dans lequel on dort)
- éventuellement des boules Quiès et un masque pour dormir
- carte de membre du CAS si disponible

Remontées mécaniques/trains:
- abonnement demi-tarif si disponible

Autres:
- lampe frontale qui éclaire fort et complètement chargée
- lunettes solaires couvrantes (catégorie de protection 3 ou 4)
- crème solaire + stick pour les lèvres
- 1-2 sparadraps, médicaments personnels si allergies, intolérances, etc.

Me communiquer l'éventuelle particularité de santé avant le départ.
J'emporterai une trousse de secours avec des médicaments spécifiques, pour l'altitude notamment

- avoir rempli la fiche médicale sur le smartphone
- disposer des assurances nécessaires: assurance maladie, accident (y compris les accidents sportifs),
- une assurance rapatriement (une éventuelle cotisation annuelle à la REGA coûte 40 frs par année),
- une assurance annulation (suivant la version, le livret ETI fonctionne)