



## CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2008

#### REF ALP13 - SORTIE ALPINISME : Initiation course de neige à la Pointe Méan Martin

Encadrants : **Jean-Pierre MAZIER** Coordonnées : 06 20 62 56 87

Email : [jpmazier@saunier-associes.com](mailto:jpmazier@saunier-associes.com)

**Marie-Line LACROIX** Coordonnées : 09 52 68 37 64 (dom) 06 86 84 07 55

Email : [marieline.lacroix@gmail.com](mailto:marieline.lacroix@gmail.com)

**TRANSPORT – Déplacement en car couchettes : 110 €**

#### **COURSES PREVUES**

– **1° jour** : Monté au refuge du Fond des Fours (530m de dénivelé ), école de neige.

**2° jour** : *Ascension de la pointe de Méan Martin (3330 m) niveau : débutant*  
*dénivelée: 800m , 4 à 5 heures de montée*

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 + 2 encadrants**

**HEBERGEMENT: refuge du Fond des Fours (non gardé ) couvertures fournies**

#### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique** : casque, piolet , chaussures d'alpinisme, crampons réglés aux chaussures let munis d'antibot, Baudrier, 1 mousqueton à vis, 2 mousquetons simples, 1 sangle, descendeur, prussik (1,20m de cordelette de 7mm)

-Casque, chaussures, crampons, piolet et baudrier peuvent se louer au magasin "La haute route" à Paris, 33 Bd Henri IV, tel: 01 42 72 38 43

**Personnel** : vêtements de montagne (veste imperméable, guêtres, polaire), lampe frontale, vivres de courses pour 2 jours( 2 repas de midi et petit dej de dimanche), crème solaire, lunettes de soleil, gants , couteau « suisse », gourde, "sac à viande" (drap), carte CAF 2008, argent liquide pour le règlement du refuge ,du petit dej et du dîner de samedi , chèque pour le restaurant le dimanche soir Le matériel collectif (cordes ,nourriture pour samedi soir) sera partagé entre les participants, prévoir un peu de place dans son sac).

#### **DIVERS :**

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail une semaine avant la sortie.

**Départ** : rendez-vous vendredi 7 juin à 22h Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour** : lundi 10 juin au matin.(6h)

**Coût** : environ 35 € (refuge + dîners) + frais de car 110€(à régler auprès du CAF lors de l'inscription)