



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

11-ALP50 - SORTIE ALPINISME ARÊTES EN BELLEDONNE – du samedi 23 avril au lundi 25 avril 2011 (3 jours – possibilité sur 2 jours)

ENCADRANTS:

Ghislaine CATHENOD

Tél. : 06 19 74 99 75

Email : ghislaine.cathenod@gmail.com

Patrick Preux

Tél. : 01 45 23 13 24 (dom.) 06 08 83 03 88

Email : patrick.preux@sagem.com (non joignable semaine du 18/4)

TRANSPORT:

Covoiturage avec les véhicules des participants (encadrants sur place) avec partage des frais de route de l'aller-retour entre les passagers : Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€ / km)

Possibilité de trajet en train (véhicules sur place)

PROGRAMME :

Courses d'arête en Belledonne. Objectifs à définir en fonction des conditions et de la fréquentation sur place.

Exemple de courses possibles : Arête du Pin, Arête de l'Aigleton

Topos : « Alpinisme hivernal en Dauphiné - Tome 1 - Belledonne Taillefer Grand Armet » Sébastien Escande, Jérôme Weiss – 2007 + site CamptoCamp.org

Niveau technique : PD (3b max en rocher)

Expérience requise :

- première expérience en alpinisme (assurage dynamique, rappel, évolution sur pentes de neige, terrain mixte et rocher facile) ;
- bonne condition physique.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 - accord des encadrants obligatoire

HEBERGEMENT : en vallée (chez l'habitant ou en gîte)

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, 1 piolet droit, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme cuir, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

Pelle, sonde, ARVA selon conditions.

Personnel : vêtements de montagne (veste type Goretex, pantalon montagne + collant, guêtres, polaire, bonnet), vivres de courses pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture survie, carte CAF 2011, chéquier, espèces pour les gîtes, les repas et les consommations.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail pour l'inscription et pour l'organisation du covoiturage.

Départ : le vendredi 22 avril dans l'après-midi, rendez-vous à fixer

Retour : le lundi 25 avril soir

Frais : frais d'inscription 11,50 € covoiturage (~70 €) + éventuellement gîte