



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2012**

**12-ALP04 - SORTIE ALPINISME**  
**CASCADE DE GLACE A LA GRAVE – DU VENDREDI 16 AU DIMANCHE 18 DECEMBRE 2011**

**Encadrants :**

**JEROME BLAVIGNAC** - Coordonnées 06 80 94 46 45

Email : [Jerome.blavignac@numericable.fr](mailto:Jerome.blavignac@numericable.fr)

**JEAN-LUC MARMION** - Coordonnées 06 79 05 12 81

Email : [marmionjeanluc@orange.fr](mailto:marmionjeanluc@orange.fr)

**Frédéric BEYAERT** - Coordonnées : 01 40 88 54 11 (HB) – 06 84 18 72 65

Email : [beyaert.f@pg.com](mailto:beyaert.f@pg.com)

**TRANSPORT – Déplacement en voitures - répartition des participants par voiture la semaine précédent le départ**

**COURSES PREVUES** Cascades autour de La Grave – **ACCORD ENCADRANTS**  
**OBLIGATOIRE**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**

**HEBERGEMENT :** Gite Le Pas de l'Ane

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolets traction, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, 1 broche,

Arva + pelle + sonde

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire, vivres de courses pour 3 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2012, chéquier pour le règlement du gite et frais divers.

**DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédent le départ

**Départ :** jeudi 15 décembre 2011, heure et lieu à définir.

**Retour :** dimanche 18 décembre au soir.

**Coût :** Transport en voitures (environ 100 €) + gite ( environ 150 €). Versement au CAF 11,50 € pour les frais d'inscription.