



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2012

12-ALP05 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES AUTOUR DE BOURG D'OISANS Vendredi 16 au dimanche 18 décembre 2011 (3 jours)

ENCADRANTS:

Ghislaine CATHENOD	Tél. : 06 19 74 99 75 Email : ghislaine.cathenod@gmail.com
Nicolas CHAMOIX	Tél. : 06 86 73 15 87 Email : ncham@wanadoo.fr
Patrick Preux	Tél. : 01 45 23 13 24 (dom.) 06 08 83 03 88 Email : patrick.preux@sagem.com

TRANSPORT:

Déplacement en voiture particulière avec partage des frais de route entre les passagers :
Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€ / km)

Ou bien, déplacement en train + location de voiture sur place

Contactez les encadrants dès l'inscription pour indiquer si vous disposez d'un véhicule.

PROGRAMME :

Cascades autour de Bourg d'Oisans (l'Alpe d'Huez, la Grave, Villard Reymond, Villard Notre-Dame

Topo : Oisans aux 6 vallées - tome 1. F. Damilano G. Perroux

Niveau technique: 3 ou 4 glace

Expérience requise: connaissance des techniques de progression en glace indispensable

- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid) ;
- expérience en alpinisme ou initiation cascade (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides) ;
- pratique régulière de l'escalade recommandée ;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Gîte à Bourg d'Oisans

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, 2 piolets techniques, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme chaudes, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

Personnel : vêtements de montagne chauds (veste type *goretex*, pantalon montagne + collant, guêtres, 2 polaires, bonnet), vivres de courses pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

ARVA + PELLE + SONDE obligatoires

Carte CAF 2012, **chèque et espèces** pour les gîtes et repas.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par tél. ou mail **dès l'inscription** pour organiser le trajet.

Départ : jeudi 15 décembre dans l'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants (possibilité de départ à midi, à discuter)

Retour : dimanche 18 décembre

Frais : frais d'inscription 11,5 € + hôtel ou gîte en ½ pension (~100 €) + transport (~70 €)