



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

12-ALP06 - CASCADE DE GLACE AUTOUR DE BOURG D'OISANS

Vendredi 6 janvier 2012 - dimanche 8 janvier 2012 (3 jours)

ENCADRANTS

Mathieu Rapin

Tél. : 06 68 23 03 65

Email : matrapin@gmail.com

Ghislaine Cathenod

Tél. : 06 19 74 99 75

Email : ghislaine.cathenod@gmail.com

Jérôme Blavignac

Tél. : 06 80 94 46 45

Email : jerome.blavignac@numericable.fr

TRANSPORT :

Déplacement en voiture particulière (encadrant et/ou participant) avec partage des frais de route entre les passagers:

Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€ / km)

Possibilité d'activité en autonome. Contacter les encadrants.

PROGRAMME :

Cascades autour de Bourg d'Oisans

Topo : Cascades Oisans aux 6 vallées Tome I – F. Damilano / G. Perroux

Nota: le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain.

Niveau technique: 3 ou 4 glace

Accord préalable: non (mais expérience adaptée au programme indispensable)

Expérience requise: connaissance des techniques de progression en glace indispensable

- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid) ;
- expérience en alpinisme (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 en ½ pension (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 course pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

ARVA + PELLE + SONDE potentiellement obligatoires (à confirmer avant la sortie)

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



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Départ : jeudi 5 janvier 2012 en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

Retour : dimanche 8 janvier 2011 en soirée

Frais : frais d'inscription 31,50 € (dont 20 € d'acompte gîte) + gîte en ½ pension (100 € hors boissons) + transport (~100 €)