



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2006**

**REF. 06-ALP03 - SORTIE ALPINISME CASCADE**  
**St Christophe en Oisans – 10-11 & 12 février 2006**

**Encadrants :**

Philippe CARTIER Coordonnées : 01 41 95 03 68 (dom.) – 06 07 73 05 21  
Email : [philcartier@hotmail.co](mailto:philcartier@hotmail.co),

Mathieu RAPIN Coordonnées : 01 44 24 83 97 (dom.) – 06 68 23 03 65  
Email : [mathieu.rapin@freesurf.fr](mailto:mathieu.rapin@freesurf.fr), [mathieu.rapin@dcn.fr](mailto:mathieu.rapin@dcn.fr)

Nicolas CHAMOIX Coordonnées : 01 41 93 66 16 (dom.) - 06 86 73 15 87  
Email : [nicolas.chamoux@lonsdale.fr](mailto:nicolas.chamoux@lonsdale.fr)

Jean-Pierre MAZIER Coordonnées : 06 20 62 56 87  
Email : [jpmazier@saunier-associes.com](mailto:jpmazier@saunier-associes.com)

**TRANSPORT – Déplacement en voiture particulière ; Partage des frais de route entre les passagers**

**COURSES PREVUES :** cascades de glace Vallon du Diable ou Vallée du Vénéon, niveau technique 3 ou 4 glace

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8**

**HEBERGEMENT :** Gîte.

**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, prussik ou équivalent.

**Personnel :** vêtements de montagne chauds (veste & pantalon imperméables, guêtres, polaire), vivres de courses pour 3 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (**2 paires**), couteau « suisse », gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2006, chéquier pour le règlement des gîtes et repas.

**DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail une semaine avant le départ.

**Départ :** jeudi 9 février en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

**Retour :** dimanche soir

**Coût :** environ 140€ (gîte + dîners + transport) – *Frais administratifs à payer au CAF lors de l'inscription 10,50€*