



**CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2008**

**08-ALP02 - SORTIE ALPINISME CASCADE**  
**CASCADE A SAINT-CHRISTOPHE (OISANS) – du 26 au 28 janvier 2008**

**ENCADRANTS :**

Mathieu RAPIN Coordonnées : 06 68 23 03 65  
Email : [mathieu.rapin@freesurf.fr](mailto:mathieu.rapin@freesurf.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 à Saint-Christophe (Oisans)  
Niveau technique 3 ou 4 glace

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**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, gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2008, chéquier pour le règlement des gîtes et repas.

**DIVERS :**

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail 10 jours avant le départ.

**Départ** : vendredi 25 janvier en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

**Retour** : lundi soir

**Coût** : gîte en ½ pension environ 100€ + transport environ 70€ + frais d'inscription 11,50€