

**Cordon, le balcon
du Mont-Blanc** 24 / 25 janvier
2009

Organisation : Céline Falissard

Niveau M - ΔΔ - Terrain alpin - 6 places

Réf : 09-RQ10 - Participation 100€

*Adossée à la chaîne des Aravis et la Pointe Percée, Cordon offre des vues uniques sur la Chaîne du Mont Blanc, depuis le Brévent jusqu'à Léchau. Et aussi sur l'aiguille rouge, l'aiguille de Varan, les contreforts du désert de Platé.
Carte Top 25 3430 ET*

Rendez-vous en gare SNCF de Sallanches à l'arrivée du train

Programme :

Samedi: arrivée 09h03 - transfert à Cordon - objectif **Tête Noire – Petit Pâtre**

Montée à la Croix de Tête Noire depuis le Perret, traversée de la Crête des Bénés jusqu'à la cabane du Petit Pâtre et descente sur Frébouge –
Dénivelées : +800/-750.

Hébergement en demi-pension à l'hotel Les Bruyères (nuitée, dîner et petit-déjeuner pris en charge). Prévoir les pique-niques de samedi et dimanche.

Dimanche : objectif **Petit Croise Baulet**

Aller retour au Petit Croise Baulet par Les Pontets, Cornillon, col du Jaillet. Inutile de dire qu'avec un rayon de soleil, on va se régaler !
Dénivelée : +950/-950.



Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Transport :

Aller : train Paris / Sallanches Corail 5591 départ de Paris Austerlitz à 22h46

Retour : train Sallanches / Paris 21h00 Corail 5592 arrivée à 06h36 Paris Austerlitz

Équipement : Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- gants
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

Carte CAF nécessaire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 100€ à régler lors de l'inscription. La participation comprend les transferts de Sallanches à Cordon, et la demi-pension à l'hôtel.

La participation financière n'inclut pas les voyages en train (Paris – Sallanches- Paris).

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions en m'écrivant : celifali@free.fr