



## CLUB ALPIN D'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2010

#### 10-ALP06 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES DE GLACE A COGNE– du 20 au 22 février 2010

##### ENCADRANTS:

- Mathieu RAPIN** Tél. : 06 68 23 03 65  
Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)
- Ghislaine CATHENOD** Tél. : 06 19 74 99 75  
Email : [ghislaine.cathenod@gmail.com](mailto:ghislaine.cathenod@gmail.com)
- Jean-Pierre MAZIER** Tél. : 06 20 62 56 87  
Email : [jipemazier@gmail.com](mailto:jipemazier@gmail.com)
- Frédéric BEYAERT** Tél. : 06 84 18 72 65 - 01 40 88 54 11 (bur)  
Email : [beyaert.f@pg.com](mailto:beyaert.f@pg.com)
- Nicolas CHAMOUX** Tél. : 06 86 73 15 87  
Email : [ncham@wanadoo.fr](mailto:ncham@wanadoo.fr)
- Michel TENDIL** Tél. : 06 26 99 86 29  
Email : [michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com)

##### TRANSPORT:

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

##### PROGRAMME :

**Cascades de glace à Cogne –**

**Niveau technique:** 3 à 5 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 (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 : 12

##### 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, autobloquant.

**Personnel :** vêtements de montagne chauds (veste type gore tex, 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 survie, carte CAF 2010, chéquier (espèces en Suisse ou Italie) pour le règlement des gîtes et repas.

##### DIVERS :

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail 4/5 jours avant le départ.

**Départ :** le 19 février en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

**Retour :** le 22 février soir

**Frais :** frais d'inscription 11,50 € + gîte en ½ pension (~100 €) + transport (~70 €)

*Possibilité de jonction avec la sortie "Autour de Chamonix du 26 - 28 février" : activités en autonome pendant la semaine. Contacter les encadrants*