



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

11-ALP05 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES À SAINT-CHRISTOPHE EN OISANS Samedi 08 janvier 2011 - lundi 10 janvier 2011 (3 jours)

ENCADRANTS:

Ghislaine CATHENOD

Tél. : 06 19 74 99 75

Email : ghislaine.cathenod@gmail.com

Mathieu Rapin

Tél. : 06 68 23 03 65

Email : matrapin@gmail.com

TRANSPORT:

Déplacement en voiture particulière 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 Saint Christophe et dans le vallon de la Selle

Topo : Oisans aux 6 vallées - tome 2. F. Damilano G. Perroux

Niveau technique: 3 ou 4 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 : 4

HEBERGEMENT : Hôtel « La Cordée » à Saint Christophe

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 courses pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

ARVA + PELLE + SONDE

Carte CAF 2011, chéquier et espèces pour les gîtes et repas.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ.

Départ : vendredi 7 janvier en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants (possibilité de départ à midi à discuter)

Retour : lundi 10 janvier soir

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