



## 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 €)