



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

REF. 11-ALP11 - SORTIE ALPINISME
Cascade de glace à Samoëns – 5 au 7 février 2011

Encadrants :

Rémi MONGABURE

Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.)
06 08 33 08 98
Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Ghislaine CATHENOD

Coordonnées : 06 19 74 99 75
Email : ghislaine.cathenod@gmail.com

TRANSPORT – Déplacement en voiture

COURSES PREVUES : Cascades dans la vallée de Samoëns

- Secteur Sixt Fer à Cheval pages 65-75 (niveaux 3 et 4)
- Secteur vallon de Sale pages 77-99 (niveaux 3 et 4)
- Topo Cascade de glace du Mt Blanc au Léman de P Batoux, F Damilano, L Seifert (JM Editions)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4

HEBERGEMENT : en ½ pension en gîte ou hôtel de vallée

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolets traction, crampons (réglés aux chaussures) + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, 1 broche, **pelle, ARVA et sonde** (au besoin, le matériel technique peut être loué à « La Haute Route », 33 bd Henri IV à PARIS).

Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2011, carte de crédit ou liquide pour le règlement du gîte.

Vivres : chacun s'occupe de ses vivres de course.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail 1 semaine avant le départ.

- 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)

Départ : rendez-vous vendredi 4 février : heures et lieux à définir.

Retour : lundi soir 7 février

Coût : Transport en voiture (aux alentours de 90 €) + gîte (40 € / jour) + à verser au CAF 11,5 €