



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2011

**11-ALP16 - SORTIE ALPINISME CASCADE  
CASCADES À ST CHRISTOPHE EN OISANS  
Samedi 19 février 2011 - lundi 21 février 2011 (3 jours)**

#### **ENCADRANTS:**

**Jean-Pierre Mazier**

Tél. : 06 20 62 56 87

Email : [jipemazier@gmail.com](mailto:jipemazier@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)

Contacteur : Bruno MOREIL [moreil,bruno@orange,fr](mailto:bruno@orange.fr) 06 45 97 69 92

Xavier GOGUELAT [xaviergoguelat@orange,fr](mailto:xaviergoguelat@orange.fr) 06 85 48 60 65

#### **PROGRAMME :**

##### **Cascades dans le vallon du diable**

Topo : Oisans aux six vallées– 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 : 2**

**HEBERGEMENT :** Hôtel « La Cordée » à St 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 obligatoires**

Carte CAF 2011

#### **DIVERS :**

**Préparation :** contacter B,Moreil ou X,Goguelat par téléphone ou mail la semaine précédant le départ.

**Départ :** vendredi 18 février 2011 en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants (possibilité de départ à midi, à discuter)

**Retour :** lundi 21 février 2011

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