



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

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 €)