



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2012

12-ALP10 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES À BESSANS Samedi 14 février 2011 – lundi 16 février 2011 (3 jours)

ENCADRANTS:

Ghislaine CATHENOD

Tél. : 06 19 74 99 75

Email : ghislaine.cathenod@gmail.com

Nicolas CHAMOUX

Tél. : 06 86 73 15 87

Email : ncham@wanadoo.fr

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)

Ou bien, déplacement en train + location de voiture sur place

Contactez les encadrants dès l'inscription pour indiquer si vous disposez d'un véhicule.

PROGRAMME :

Cascades autour de Bessans et Bonneval

Topo : [www.http://glacemaurienne.e-monsite.com/](http://glacemaurienne.e-monsite.com/)

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 ou initiation cascade (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 : Gîte à Bessans ou Bonneval

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 2012, **chèque et espèces** pour les gîtes et repas.

DIVERS :

Préparation : contactez les encadrants par tél. ou mail **dès l'inscription** pour organiser le trajet.

Départ : vendredi 13 janvier dans l'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants (possibilité de départ à midi, à discuter)

Retour : lundi 16 janvier 2012

Frais : à l'inscription : frais d'inscription 11,5 € + arrhes hébergement et/ou transport 50 € = **61,50 €**

Ensuite : solde hébergement et transport