



## CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2012

#### REF. 12-ALP-16 - SORTIE ALPINISME

Cascades de glace à Saint Christophe en Oisans – du 4 au 6 2012

#### Encadrants :

**Frédéric Beyaert**

06 84 18 72 65

[beyaert.f@pg.com](mailto:beyaert.f@pg.com)

**Jean-Luc Marmion**

06 79 05 12 81

[marmionjeanluc@aol.com](mailto:marmionjeanluc@aol.com)

**Jérôme Blavignac**

06 80 94 46 45

[jerome.blavignac@numericable.fr](mailto:jerome.blavignac@numericable.fr)

**Michel Tendil**

06 26 99 86 29

[michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com)

#### TRANSPORT – Déplacement en voiture

#### **COURSES PREVUES :** Cascades autour de Saint-Christophe en Oisans

Le programme pourra être ajusté selon les conditions de glace et le risque d'avalanche  
Cascades de niveau 3+ à 4+ dans le vallon du diable, type Les larmes du Chaos.

Topo :

- [Cascades - Oisans aux 6 vallées - tome 2](#) - François Damilano, Godefroy Perroux – 2000

- Camptocamp : <http://www.camptocamp.org/parkings/110531/fr/saint-christophe-en-oisans>

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8**

#### **HEBERGEMENT :** en ½ pension en gîte

#### **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 (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 2012, carte de crédit ou liquide (euros) pour le règlement du gîte.

**Vivres :** chacun s'occupe de ses vivres de course. Thermos bienvenu.

#### **DIVERS :**

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

**Départ :** rendez-vous vendredi 3 février : heures et lieux à définir.

**Retour :** lundi soir 6 février

**Coût :** Transport en voiture (aux alentours de 80 €) + gîte (40 € / jour) + à verser au CAF 11,5 €