

## Fiche technique

### 23-JE11 – Week-end ados initiation à la Cascade de glace (Brise la glace)

samedi 28 janvier 2023 au dimanche 29 janvier 2023 / 2 jours

#### ENCADRANTS

Charles Van Der Elst , Paul Bonhomme (GHM), Christophe Moulin (GHM)

#### PROGRAMME

## Spécial ados !

Notre week-end d'initiation à la **Cascade de Glace** s'adresse à des ados âgés de 14 à 18 ans. Ce week-end est organisé dans le cadre de l'évènement Le Club Alpin Brise la Glace.

**Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9** (8 + 1 encadrants)

#### ORGANISATION

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Départ** : **Le rendez-vous est fixé au samedi 28 janvier à 8h du matin**, habillé pour grimper, avec un sac à dos léger pour la journée, de quoi prendre un petit déjeuner et un casse-croûte à midi. Votre sac d'affaires pour la semaine pourront rester dans la voiture.

**Le lieu de rendez-vous** : **Gare de Montdauphin-Guillestre.**

**Pour le billet de train**, il est conseillé de prendre le train suivant :

Aller : Intercites de nuit n°5789 du 27/01/2023

Départ à 20h50 de Paris-Austerlitz

Arrivé à 7h50 en gare de Montdauphin Guillestre

**Retour** : **Fin du week-end : dimanche 29 janvier 2023 vers 18h00**

**Pour le billet de train**, il est conseillé de prendre le train suivant :

Retour : Intercites de nuit n°5790 du 29/01/2022

Départ à 20h19 de l'Argentière les Écrins

Arrivé à 6h55 en gare de Paris-Austerlitz

**Frais d'inscription** : 205 € comprenant :

- 1 nuitées en demi-pension au Chalet de l'Eychauda (dîner, nuitée, petit-déjeuner et taxe de séjour) ;
- Le transport local ;
- Les frais d'encadrement ;
- Le prêt du matériel collectif ;

## ORGANISATION

- Les frais d'inscription (22€)..

### Frais à régler sur place :

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous ;
- Le petit-déjeuner du premier jour ;
- Les repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Le diner du dernier jour ;
- Les matériel personnel..

**Modalités d'inscription et conditions d'annulation :** à consultez sur [cette page](#).

**Assurance annulation :** facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

<b>MATERIEL NECESSAIRE:</b>	X: obligatoire	F: facultatif
<i>Matériel technique</i>		
Sac à dos de montagne	X	30 à 40 litres
Chaussures d'alpinisme	X	Thermiques
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	En corde dynamique (±1m80 de corde dynamique)
Anneaux de sangle 120cm	X	2
Descendeur	X	
Cordelette autobloquant (machard)	X	
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	X	8 à 12 par cordée
Décoinceur		
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA / Pelle / Sonde	X	Obligatoire
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		
<i>Vivres &amp; bivouac</i>		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		

<b>MATERIEL NECESSAIRE:</b>		X: obligatoire	F: facultatif
Matelas camping			
Tente			
Réchaud + popote			
Assiette + bol + couverts			
<b>Vêtements</b>			
Tee-shirt technique respirant	X		
Sous-vêtements	X		
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes	
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	Polaire, soft-shell ou doudoune légère	
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent	
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent	
Collant technique	F		
Bonnet	X		
Protection contre le soleil		Casquette, foulard...	
Gants	X	2 paires	
<b>Matériel divers</b>			
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée	
Lunettes de soleil	X		
Crème solaire + protection lèvres	X		
Couverture de survie	X		
Papier toilette	X		
Appareil photo	F		
Couteau	X		
Drap de sac de couchage			
Trousse de toilette minimale	X		
Trousse à pharmacie personnelle	X		
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques	

## RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Être à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Être curieux et attentif à l'environnement.