



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

### FICHE PROGRAMME 2008

REF. ALP37- SORTIE ALPINISME  
Aravis – 20 au 21 septembre 2008

#### Encadrants :

Michel Tendil  
Tél. : 06 26 99 86 29  
Email : [michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com)

Jean Potié  
Tél. : 06 17 33 63 13  
Email : [jean.potie@mpsa.com](mailto:jean.potie@mpsa.com)

#### TRANSPORT – Déplacement en car couchettes

**COURSES PREVUES** Grandes voies à la Pointe percée (niveau 5b obligatoire)  
Jour 1 : Arête Nord-Est intégrale, dite du Doigt (D+ 400 mètres, ensemble dans le 4+, quelques passages dans le 5/5+, descente à pieds)  
Jour 2 : Ca rigole dans les cannelures (TD, 5+ max., 8 longueurs, 250 mètres, descente à pieds)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

**HEBERGEMENT** : refuge de Gramusset

#### **MATERIEL NECESSAIRE** (participants) :

**Technique** : casque, baudrier, chaussures de trail, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, machard ou équivalent.

**Personnel** : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau suisse, gourde, lampe frontale, carte CAF 2008, espèces ou chèque pour repas du dimanche soir et refuge.

#### **DIVERS :**

**Préparation** : contacter l'encadrant par téléphone ou mail au moins une semaine avant.

**Départ** : rendez-vous vendredi 19 septembre à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc (à confirmer).

**Retour** : lundi 22 septembre matin vers 5h30

**Coût** : car 110€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF.