

	<p>Saison 2008</p>	<p>CAF Ile de France          Accueil : 12, rue Boissonade          75014 PARIS          adresse postale : 5 rue Campagne Première          tel : 01 42 18 20 00          Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a></p>
---	--------------------	--

Fiche-programme de la sortie d'Alpinisme n° 08 – ALP42  
 Du 10 au 14 juillet 2008 inclus, soit 5 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 3 ou 4 personnes

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : <a href="mailto:jean-francois.deshayes@orange.fr">jean-francois.deshayes@orange.fr</a>	
--	--

**Grandes lignes du circuit :**

Réaliser l'ascension de l'aiguille du Tour et de l'aiguille du Moine, 2 sommets réputés du massif du Mont Blanc

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Rassemblement à Vallorcine à la mi-journée, point sur les connaissances de chacun et écoe d'escalade sur la falaise de Vallorcine.
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Montée au refuge Albert 1 <sup>er</sup> – l'après midi, école de neige et glace à proximité du refuge.
<b>3<sup>ème</sup> jour</b>	Ascension de l'Aiguille du Tour (36) – Descente à Vallorcine et coucher en gîte
<b>4<sup>ème</sup> jour</b>	Montée au refuge du Couvercle par les balcons de la Mer de Glace
<b>5<sup>ème</sup> jour</b>	Ascension de l'Aiguille du Moine (33 m) - Descente à Chamonix

**Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.**

**Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF  
 avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie  
 et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membres du CAF Ile de France**

**Éléments d'information pour l'inscription à la sortie (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF :**

\_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_, bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_,

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

**Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente  - obtenu**

**Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)**

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

NOM : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_, Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_ ; bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

**Cartes : IGN 1/25000<sup>ème</sup> n° 3630 OT ou CNS 1/50000<sup>ème</sup> n°282 – Martigny + 292 – Courmayeur**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

Type de circuit : **Aller et retour** / Niveau montagne : **Peu difficile** / Niveau physique : **Soutenu**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne sur tout le parcours

Particularités : **sortie nécessitant une expérience préalable de l'alpinisme et une très bonne condition physique**

.....  
**Conditions d'hébergement :**

Gîte et Refuges gardés

**Coût du circuit : 250 €** Comprend l'hébergement au gîte et dans les refuges en demi pension.  
Les repas de midi et les vivres de courses ne sont pas fournis.

**Dépenses sur place** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **environ 30 € + faux frais**

**Voyage :** **individuel** - possibilité de voyager en train couchettes depuis Paris dans la nuit du 9 au 10 juillet  
(départ Paris Austerlitz le jeudi 9 juillet au soir)

Début de la sortie : 14 heures à Vallorcine

Retour : 19h à Chamonix devant la gare SNCF

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour les sorties d'alpinisme facile en altitude : cf Glace et sentiers 2008

**Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :**

Piolet / Crampons / Chaussures supportant les crampons / Baudrier équipé de 2 mousquetons dont 1 à vis / 2 sangles / 2 dégaines.

Si possible une broche à glace

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 5 jours

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'Identité

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription** : non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

<b>Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.</b>
---

---oo0oo---