



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

N q11-ALP13 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES À COGNE Vendredi 11 février 2011 - dimanche 13 février 2011 (3 jours)

ENCADRANTS:

Ghislaine Cathenod	Tél. : 06 19 74 99 75 Email : ghislaine.cathenod@gmail.com
Jean-Pierre Mazier	Tél. : 06 20 62 56 87 Email : jipemazier@gmail.com
Patrick Preux	Tél. : 01 45 23 13 24 (dom.) 06 08 83 03 88 Email : patrick.preux@sagem.com
Mathieu Rapin	Tél. : 06 68 23 03 65 Email : matrapin@gmail.com

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)
Possibilité d'activité en autonome. Contacter les encadrants.

PROGRAMME :

Cascades autour de Cogne

Topo : Cascades autour du Mont-Blanc Tome II – F. Damilano / G. Perroux

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 (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 : 8

HEBERGEMENT : Hôtel « Le Belvédère »

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 2011, **espèces** pour les gîtes et repas (*chèques français non acceptés, pas de distributeur à proximité de l'hôtel*).

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ.

Départ : jeudi 10 février 2011 en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants (possibilité de départ à midi, à discuter)

Retour : dimanche 13 février 2011

Frais : frais d'inscription 11,50 € + hôtel en ½ pension (~100 €) + transport (~70 €)