



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2011**

**SORTIE ALPINISME - 11-ALP19**  
**Rocher en Vallouise - Arêtes des Cinéastes - Niveau AD+/D - 28 et 29 mai 2011**

**Encadrants:**

Nicolas CHAMOIX - Coordonnées: 06 86 73 15 87  
Email : ncham@wanadoo.fr

Stephane Cadou  
Email : s.cadou@aliceadsl.fr

**TRANSPORT – Déplacement en car couchettes**

**COURSES PRÉVUES : Niveau AD+/D**

Courses de rocher sur le secteur du Glacier Blanc

**Ex : Pointes des Cinéastes 3205m, Arête Sud classique**  
**Arête Sud de la Pointe Cezanne, pointe 2967m**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT :** Refuge

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, baudrier, chaussons, 2 mousquetons à vis, 2 sangles, longes, descendeur, prussik ou équivalent, chaussure d'approche (crampons), piolet, batons.

**Personnel :** lampe frontale, vivres de courses pour 2 jours, couteau, gourde, carte CAF 2011, chèques pour repas du samedi soir

**DIVERS :**

**Préparation:** contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant la sortie.

**Départ :** RDV le vendredi 27 mai, Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc (à confirmer).

**Retour :** Lundi 30 mai vers 5h30.

**Coût :** frais de car 130€ (à confirmer auprès du CAF lors de la demande d'information) + refuge en Demi/pension