

CASCADE DE GLACE

JANVIER - 2009

Pour les 12/18 ans - Niveau I

- Ces journées ne sont nullement réservées à une élite et se déroulent dans des sites écoles.

Elles sont ouvertes aux jeunes possédants une petite expérience de l'alpinisme ou de l'escalade.

- Le programme se veut varié, évolutif et adapté au niveau des participants.

- Progressivement ils mettront en application les techniques et règles de sécurité qui leur seront enseignés.

- La sensation des ancrages en piolet traction, la gestuelle, la pose de broche à glace, le montage de relais et la réalisation d'Abalakov feront partie du programme.

- Pour ceux qui le désirent la progression en tête de cordée sera possible mais jamais obligatoire.

LIEU : Vallée de Freissinières, du Fournel, Vautreuil, Crévoux, Les Orres, Ceillac, Sapinière, Réallon...

Dates : Les Dimanches 04, 11 et 18 janvier 2008.

Rendez-vous : 7H30 à l'espace Delaroche.

Participation financière : 85 € par Jeune, pour 4 à 6 participants.

Elle comprend l'encadrement par un guide de haute montagne, le matériel technique collectif, le transport et pour ceux qui ne le possède pas, le matériel technique individuel (Piolet, crampons, baudrier, casque).

Date limite d'inscription : Le jeudi 01 Janvier 2009 au local du club, 3 rue du Séminaire. Permanence les Jeudis de 18 h 30 à 20 h.

Pour tous renseignements :

C.A.F Embrun tel: 04-92-43-81-85. Email : cafembrun@wanadoo.fr

Tchourila Strba:04.92.43.53.91/06.74.88.76.15. Email:Barbara.strba1@libertysurf.fr

ThierryAmoros: 04-92-43-80-70 / 06-88-47-28-94.Email:thierry.amoros@wanadoo.fr

Club Alpin Français EMBRUN

CASCADE DE GLACE

JANVIER - 2009

Pour les 12/18 ans - Niveau I

Matériel individuel à prévoir :

- vêtements chauds et de type multi-couches
- veste et pantalon Gore Tex ou combinaison de ski
- une paire de chaussures chaudes et rigides
- une paire de crampons cascade réglés, "anti-boot conseillés"(prêt possible) *
- une paire de guêtres
- deux piolets type cascade (prêt possible) *
- une paire de gants chauds et une paire de moufles
- un sac à dos (35/40 litres environ)
- un bonnet ou une cagoule
- une paire de lunettes de soleil
- un casque (prêt possible) *
- un baudrier (prêt possible) *
- un assureur avec un mousqueton à vis (prêt possible) *
- des vivres
- un thermos acier ou une gourde (1L minimum)
- petite pharmacie individuelle : élastoplaste, compeed

Matériel facultatif :

- cannes de marche (conseillées)
- broches à glace
- Cordelettes
- sangles
- appareil photo

Matériel facultatif en fonction du lieu et des conditions nivologique :

- ARVA, pelle, sonde (prêt possible) *

* En faire la demande

Activité : Cascade - Niveau I - Janvier 2009. Date limite d'inscription le 01/01/2009

Montant du stage..... € Arrhes..... €

Chèque Nom de la banque

Espèces (Mettre au dos du chèque le nom de l'enfant et l'intitulé du stage)

L'enfant

Nom : Prénom :

Date de naissance :

CAF de : N° de licence :

Les parents

Nom : Prénom :

Adresse :

N° téléphone : Email :

Personne à prévenir en cas d'accident :

N° téléphone :

Signature des parents :

Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné, légal(e) responsable du mineur ci-dessus autorise le responsable du séjour à prendre, le cas échéant, toutes mesures médicales rendues nécessaires par l'état du mineur.

Le Signature :

Fiche d'inscription à déposer ou à envoyer au local du CAF

Tel : 04.92.43.81.85

Email : caf.embrun@orange.fr

Courrier : C.A.F. Embrun
BP 45
05202 Embrun cedex

Permanence le jeudi de 18h30 à 20h