

Lundi 21 Octobre **Activité :** **Alpinisme**
Type de milieu : **Rocher partiellement équipé**

Objectif de la journée :

- Escalade en montagne selon les conditions de terrain ; destination initiale, Crêtes de Pan, Arrens Marsous (Val d'Azun).
- Découverte et initiation à l'alpinisme

Responsable de sortie :

Didier RAPPIN tél. 06.70.63.43.10 didier.rappin@orange.fr

Encadrement :

- Bénévoles brevetés FFCAM (D. Rappin, G. Leroy)

Pré requis :

- A partir de 7 ans.
- Participation à une journée atelier corde (apprentissage des techniques) ou membre de l'école d'escalade.

Matériel requis à l'arrivée :

- Chaussures de randonnée
- Chaussons d'escalade, casque d'escalade, baudrier/harnais, un descendeur avec sa cordelette, 2 mousquetons à vis, une sangle ou corde pour longe ; **si vous n'en disposez pas, contacter le responsable (pointure)**
- Vêtements adaptés à l'escalade (short ; pantalon) et veste polaire ; veste de pluie ; chapeau ou casquette ; lunettes de soleil ; crème solaire ; stick lèvres
- Sac à dos avec boisson et pique-nique + barres de céréales ou autres appréciées de l'enfant ; bouteille thermos avec boisson chaude préférable ; gourde d'eau (1 litre).

Point de rendez-vous - horaire :

- Heure de départ : départ de Pau à 7h30. Parking minibus de la Cité des Pyrénées.
- Heure de retour : retour à Pau vers 18h00.
- Durée estimée (sans arrêt) : 6 h

Programme :

- Objectif : initiation à une course de montagne sur rocher en site école
- Progression en cordée de 2 ou 3 ; le rythme, techniques d'assurance ; franchissement d'obstacle
- Pique-nique à la mi-journée

Frais :

- Transport : participation 8€ - **A régler sur facture de janvier.**

Remarque :

- S'inscrire sur l'agenda (8 places) - <https://v2.cafdepau.fr/accueil>