

**Mardi 22 Octobre**      **Activité :**      **Alpinisme**  
**Type de milieu :**      **Rocher partiellement équipé**

Objectif de la journée :

- Techniques d'alpinisme sur falaise d'Arrayoulet.
- 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, C. Castel)

Pré requis :

- A partir de 7 ans.

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 8h00. Parking minibus de la Cité des Pyrénées.
- Heure de retour : retour à Pau vers 18h00.
- Durée estimée (sans arrêt) : 6 h

Programme :

- Objectif : initiation aux techniques d'escalade sur rocher en site école ; pratique des techniques spécifiques d'alpinisme.
- Progression en cordée de 2 ; 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>