

Vendredi 1er decembre 2024

Activité : Randonnée Alpine

Milieu : forêt, pierrier, rocher

Objectif de la journée :

Réaliser une randonnée alpine engagée, dans un milieu varié

Travail de techniques d'assurage

Encadrement :

Breveté bénévole FFCAM

Pré-requis :

A partir de 13-14 ans, réservé à des jeunes calmes ayant déjà pratiqué de l'escalade, n'ayant pas le vertige.

Matériel requis :

Chaussures de montagne montante et bâtons télescopiques

Baudrier, 3 mousquetons, sangle 1m ou longe dynamique, « ficelou », descendeur reverso, casque

(ce matériel technique peut être emprunté au club ce vendredi en fin d'après midi

contact : [Planning Astreintes matériels - Google Sheets](#)

Sac à dos avec boisson et pique-nique + barres de céréales ou autres + gourde (prévoir suffisamment d'eau)

Vêtements de randonnée en montagne : pantalon, veste de protection pluie et vent, polaire, chapeau ou casquette + gants

Crème solaire efficace, lunettes de soleil

Change (chaussures et chaussettes comprises).

Point de rendez-vous :

Départ de Pau à 6h45 - parking minibus de la Cité des Pyrénées

Retour à Pau vers 18h00

Programme :

Boucle au départ de la cabane du Bourdieu d'Aspeigt : montée en forêt par la crête de la Sille, pierrier pour contourner le Lauriolle, ascension, retour par la cabane d'Ibech

Cette sortie est engagée et demande une attention toute particulière : cheminée facile, vire courte mais exposée, mur de quelques mètres avec pas en II, Descente en rappel

Frais :

Transport : participation 8€

Remarque :

Bonne météo le jour et la veille. Sinon Pic de Gerbe et rocher des Cinq monts avec météo acceptable

Sinon report

S'inscrire sur l'agenda (2 places , 3 si co-encadrant)

