



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

S113 – "Dans son Ecrin

28, 29, 30 Avril et 1^{er} Mai 2012

Objectif du « Cycle 4000 » :

L'idée du « Cycle 4000 » est venue dans le prolongement du « Cycle Initiation » mis en place ces dernières années, qui a rencontré un certain intérêt auprès des participants désirant s'initier à la pratique du ski de montagne. Le « Cycle 4000 » s'adresse aux skieurs de randonnée de niveau moyen souhaitant progresser vers des courses plus difficiles (niveau technique, environnement glaciaire, altitude, ...).

Il s'agit de participer à 3 sorties réparties sur plusieurs mois :

- 4, 5 et 6 Février (3 jours) à Saint Véran dans le Queyras
- 31 Mars & 1er Avril (2 jours) à Pralognan en Savoie
- 28,29,30 Avril et 1er Mai (4 jours) en Oisans Nord

L'objectif du « Cycle 4000 » est de constituer un groupe, et de faire ensemble des sorties de niveau croissant dans le but d'atteindre un sommet de plus de 4000 m lors de la dernière sortie.

Pré-requis pour participer au « Cycle 4000 » :

Pour participer au « Cycle 4000 », il est nécessaire de réunir tout ou partie des conditions suivantes :

- Etre en très bonne condition physique
- Avoir déjà fait plusieurs jours de ski de randonnée fin 2011 ou en 2012
- Maîtriser les techniques de base du ski de randonnée
- Avoir une bonne connaissance du milieu montagnard
- Avoir déjà participé à des sorties du Club Alpin Ile de France en car
- Pouvoir participer :
 - idéalement aux 3 sorties
 - éventuellement à 2 des 3 sorties
 - exceptionnellement et dans la mesure des places disponibles à une seule de ces sorties (...)
- **Obtenir l'accord des encadrants pour l'inscription**
- Effectuer au moins une autre sortie entre les 2 premières du cycle

Accord préalable pour l'inscription : **Oui**

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : 6 dans la limite des places disponibles dans le bus.

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

François JANTET
Mail : fjantet@yahoo.fr ou francois.jantet@cofely-gdfsuez.com
Tél. : 06 78 11 78 54 (pro)

Nicolas Dominé
Mail : ondomine@free.fr
Tél. : 06 86 03 00 27

2.

Programme prévisionnel pour la 3^{ème} sortie :**S113 – 28,29,30 Avril & 1^{er} Mai (4 jours) en Oisans dans le massif des Ecrins**

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Départ de Villar d'Arêne, hameau Pied du col, Pont d'Arsine (1660 m), passage au refuge Col du clos des cavales (3158 m) en A / R depuis le refuge Refuge de l'Alpe de Villar-d'Arêne (2077 m)	1500 m	1080 m
2 ^e jour :	Refuge de l'Alpe de Villar-d'Arêne (2077 m) Pic de neige Cordier (3614 m) - Refuge des Ecrins (3175 m)	1600 m	440 m
3 ^e jour :	Refuge des Ecrins (3175 m) – Dôme de neige des Ecrins (4015 m) – refuge du glacier blanc (2542 m)	840 m	1470 m
4 ^e jour :	Refuge du glacier blanc (2542 m) – Col du Monêtier (3339m) – Pic du Rif (3478 m) – Monêtier les bains (1500m)	940 m	1980 m

Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes 1 : 25 000 – 3634 ET Meije-Pelvoux

Topos J1 : Olizane n# 137 p 295

J2 : Olizane n# 135 p 291 et 121c p 265

J3 : Olizane n#120 p 262

J4 : Olizane n#122 p 266 et 127 p 276

3. Caractéristiques de la course programmée**3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)**

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	AD à AD+ passages alpins et en S4 à la descente (40 °)
	<i>Conduite de course</i>	2 skieurs
Type de course		Course en traversée
Dénivelé journalier maximal prévu		1700 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Raid de haute montagne en traversée

3.3 Conditions d'hébergement Refuges **gardés**.

3.4 Participation aux frais cf. « Neiges » ou le site du Club

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place

40 € par nuit pour les refuges en demi-pension
10 € petit déjeuner samedi matin (optionnel)
20 € dîner du Mardi soir (optionnel)
Total : 150 € environ

3.6 Arrhes

Au cas où des arrhes auraient dû être versées par le CAF pour cette course, leur montant individuel serait réclamé aux participants en cas de détournement, ou retenu en cas d'annulation.

Arrhes versées : Non

4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Vendredi 27 Avril au soir ; **rendez-vous à 21h15** pour un départ au plus tard 15' après, soit à **21h30**.

Retour à Paris Porte d'Orléans le Mercredi 2 Mai au matin vers 5h30.

5. Equipement individuel

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties :

voir NEIGES

Nota : L' ARVA, la pelle et la sonde sont est absolument obligatoires.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement.(il est conseillé d'emporter des piles de rechange)

5.2 matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie : crampons. Piolet, matériel de glacier (baudrier, auto-bloquants, broche à glace, quelques mousquetons)

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 4 jours

5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF

6. Réunion préparatoire

Contactez les organisateurs par mail ou téléphone au maximum le Mercredi avant le départ.

Nota : Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.

7. Détails supplémentaires / Description de la course

Pour cette troisième et dernière sortie du cycle 4000, le programme est chargé, ambitieux, et absolument mythique avec 2 sommets de légende, dont l'un à plus de 4000m d'altitude – à une période a priori idéale.

Le 1^{er} jour permet de s'acclimater après le trajet en bus : montée au refuge, puis course en aller-retour depuis le refuge (PD+).

Le 2^{ème} jour est le plus difficile avec du dénivelé, un environnement alpin, et une bascule vers une autre vallée (AD).

Le 3^{ème} jour est la montée à 4000m avec comme spécificité la navigation sur glacier entre séracs et crevasses (AD).

Le 4^{ème} jour permet de sortir élégamment du massif (PD+ S4).