



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

S 91 – S 124 – S 162

Avril et Mai 2009

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 2 mois :

- 4 et 5 Avril (2 jours) à Arolla dans le Val d'Herens
- 18-19 Avril (2 jours) dans le Val d'Ayas – Greysoney
- 21 au 24 Mai (4 jours) dans le massif de la Bernina

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 en 2009
- 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**

L'organisation de ce Cycle en 2009 a été quelques peu retardée pour diverses raisons (expatriation de J.Roux à Madagascar, naissance de Vadim Jantet le 18 Février, annulation du car pour Luchon les 21-22 Mars ...). Néanmoins nous serons ravis de pouvoir vous y accueillir malgré l'annonce tardive de la première sortie.

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

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : 6

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) / 06 30 51 79 78 (perso)

Hugues NOLLET pour la dernière sortie en Bernina

Mail : hugues.nollet@rff.fr

Tél. : 06 86 30 38 71

2. Programme prévisionnel pour la 1^{ère} sortie :

S 91 - 4 et 5 Avril (2 jours) à Arolla dans le Val d'Herens

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Des remontées mécaniques d'Arolla (2450 m), montée à la Cabane des Dix (2928 m), puis à La Luette (3548 m)	1100 m	620 m
2 ^e jour : De la Cabane des Dix (2928 m), montée au Mont Blanc de Cheillon (3870 m), retour à Arolla par l'itinéraire de montée (mais sans prendre les remontées mécaniques)	940 m	1870 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 1:50 000 - AROLLA 283S
1 :25 000 – Matterhorn 1347, Chanrion 1346
Topos J1 : Olizane n# 70 p 190
J2 : Olizane n# 68 p 186

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	PD
	<i>Conduite de course</i>	2 skieurs
Type de course		Etoile autour de la cabane des Dix / Aller-Retour
Dénivelé journalier maximal prévu		1100 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Terrain glaciaire

3.3 Conditions d'hébergement Cabane des Dix

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place

9 CH F pour les remontées
12 CH F petit déjeuner Samedi Matin (facultatif)
22 CH F dîner Dimanche soir (facultatif)
60 CH F pour le refuge
Total : 110 CH F environ avec les consos

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 3 Avril au soir ; **rendez-vous à 20h30** pour un départ au plus tard 15' après, soit à **20h45**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 6 Avril 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 glaciaire, c'est-à-dire baudrier, qqs mousquetons, cordelettes, broche à glace si possible

5.3 Nourriture à emporter : 2 vivres de courses

5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF, CI/passeport

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

Cette première course du Cycle 4000 est classique, et d'un niveau accessible à de nombreux participants :

- Dénivelé et distance à parcourir relativement faibles
- possibilité de déposer quelques affaires au refuge le Samedi midi avant la montée à La Luette afin de s'alléger
- possibilité de laisser quelques affaires au refuge le Dimanche matin avant de monter au Mont Blanc de Cheillon, avec le même objectif de légèreté. Les affaires seront reprises à la descente.

Cette sortie doit permettre aux participants désirant poursuivre le cycle de faire connaissance, et de mettre en œuvre quelques techniques qui serviront dans les sorties suivantes (Arva, matériel de glacier, crampons, ...).

L'intérêt principal de ce programme se trouve dans l'environnement alpin majestueux, avec quelques conversions dans des pentes redressées mais peu exposées, et dans l'élévation au-dessus de 3800 m, qui constitue une altitude déjà significative.

Par ailleurs, ces sommets font partie du « *groupe de la Rosablanc*, chaîne imposante qui va courir jusqu'au faubourg de Sion. Cette chaîne se hérissé de cimes secondaires, altièrès parfois, et qui réservent de magnifiques descentes. »