



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **11-S087**  
**Cycle vers la cote 4000 / Prenez de la hauteur sur glacier**  
du 09/04 au 10/04 2011 inclus, soit 2 jours

**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 / succès 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 :

- 12 et 13 Février (2 jours) à Lenk en Suisse
- 9 et 10 Avril (2 jours) à Arolla
- 7-8 et 9 Mai (3 jours) en Valpeline (Suisse)

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 2010-2011
- 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

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

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : 10

**1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs**

François Jantet (absent pour cette sortie)

Nicolas Dominé

Mail : [ondomine@free.fr](mailto:ondomine@free.fr)

Tél. : 06 86 03 00 27

**2.**

**Programme prévisionnel**

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	Arolla (1980 m) – Cabane Bertol (3310 m)	1330 m	
2 <sup>e</sup> jour :	Cabane Bertol (3310 m) – Tête Blanche (3710 m) – Les Haudères (1450 m)	450 m	2260 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 AROLLA 283 S BfL (SUISSE)  
Topos

### 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		Traversée
Dénivelé journalier maximal prévu		1350 m
Rythme d'ascension exigé		250 à 300 m/h

#### 3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

#### 3.3 Conditions d'hébergement : refuge d'altitude gardé

3.4 Participation aux frais cf. Neiges (sorties en car)

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place 150 CHF

#### 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 :

### 4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le vendredi 08/04 ; rendez-vous à 20h50 pour un départ au plus 15' après.

Retour à Paris Porte d'Orléans le lundi 11/04 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 : Arva – pelle – sonde – crampons – piolet - matériel de glacier (boudrier, broche à glace, sangle avec 2 mousquetons, 2 autobloquants ou poignée – une corde de 30 m pour 2 ou de 40 m pour 3)

5.3 Nourriture à emporter : 2 vivres de courses

5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF, carte d'identité ou passeport

### 6. Réunion préparatoire

Contactez les organisateurs par mail ou téléphone au maximum deux semaines 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

La montée à la cabane Bertol est assez longue et un peu raide sur la fin (sans difficulté majeure néanmoins). Coucher en refuge d'altitude. L'objectif pour dimanche est de se familiariser avec le matériel de glacier et de mesurer les contraintes du ski encordé (à la montée comme à la descente). Si les conditions sont bonnes, une très belle descente nous attend dimanche