



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **11-S110**
Cycle vers la cote 4000 / Au sommet
du 07/05 au 09/05 2011 inclus, soit 3 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
Mail : fjantet@yahoo.fr
Tél : 06 78 11 78 54

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

2. Programme prévisionnel

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Lac Place Moulin (1980 m) – Refuge Prarayer – Pointe Chavacour (3190 m) en AR par la combe de Valcounera	1210 m	1200 m
2 ^e jour :	Prarayer (2005 m) – vers le Château des Dames (3488 m - option) – Alpe Dere (2200 m) – Rifugio Aosta (2780 m)	1500 à 2000 m	700 à 1200 m
3 ^e jour :	Rifugio Aosta (2780 m) – Epaule de la Dent d'Herens (4010 m) – lac de Place Moulin (1980 m)	1230 m	2030 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) – VALPELINE 293 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		1500 m (*)
Rythme d'ascension exigé		250 à 300 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) (*) La montée au château des Dames est optionnelle en fonction de la forme et des conditions

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 EUR

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 06/05 ; rendez-vous à 20h45 pour un départ au plus 15' après.

Retour à Paris Porte d'Orléans le lundi 10/05 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 (baudrier, 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 : 3 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

Le premier jour, possibilité de poser des affaires à Prarayer. La remontée de la haute Valpeline le 2^{ème} jour est assez longue en soi et aucun sommet facile et court n'est à portée. La montée à l'épaule de la Dent d'Herens est sans difficulté.