



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

S047 – S087 – S113

Février, Avril et 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 2 mois :

- 4, 5 et 6 Février (3 jours) à Saint Véran dans le Queyras
- 31 Mars & 1^{er} Avril (2 jours) à Pralognan en Savoie
- 28,29,30 Avril et 1^{er} 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 1^{ère} sortie :

S047 – 4, 5, 6 Février (3 jours) à Saint Véran dans le Queyras

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Tête de la Jacquette (2757 m) A/R Départ du Cros (1882 m) à 1 km de Saint Véran	1000 m	1000 m
2 ^e jour :	Pic de Caramantran (3025 m) A/R Départ de Saint Véran (2011 m)	1000 m	1000 m
3 ^{ème} jour	Pic de Château-Renard (2989 m) et Pic Traversier (2882 m) Départ de Saint Véran (2011 m), traversée vers Fontgillarde	1400 m	1400 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 – 3637 OT
Topos J1 : Olizane n# 47b p 121
J2 : Olizane n# 46b p 119
J3 : Olizane n# 46d p 119, n# 45 p 117

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		Courses en étoile autour de St Véran, traversée le dernier jour
Dénivelé journalier maximal prévu		1400 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Saint Véran, plus haut village d'Europe

3.3 Conditions d'hébergement Gîte à St Véran

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place

36 € par nuit pour le gîte en demi-pension
7 € petit déjeuner samedi matin (optionnel)
18 € dîner du lundi soir (optionnel)
Total : 100 € 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 3 Février au soir ; **rendez-vous à 20h15** pour un départ au plus tard 15' après, soit à **20h30**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Mardi 7 Février 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 en option

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 3 jours

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

Dans le magnifique cadre de la vallée de Saint Véran, cette première course du Cycle 4000 est très accessible, et progressive :

- 1^{er} jour : dénivelé, distance et altitude modestes
- 2^{ème} jour : plus de distance, un peu plus de dénivelé et d'altitude
- 3^{ème} jour : moins de distance, plus de dénivelé / 2 sommets, et une traversée
- possibilité de laisser ses affaires au gîte dès le 1^{er} matin
- gîte de village tout confort avec douches.

Si les conditions et le niveau du groupe le permettent, le programme du deuxième pourra être modifié vers des objectifs plus ambitieux : Pointe des Sagnes Longues (PD+) ou Tête de Longet (AD-).

Cette sortie doit permettre aux participants désirant poursuivre le cycle de faire connaissance, et de mettre en œuvre les techniques de base du ski de randonnée qui serviront dans les sorties suivantes.