



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

S087 – S113

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 plusieurs 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 2^{ème} sortie :

S087 – 31 Mars & 1^{er} Avril (2 jours) à Pralognan en Savoie

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Départ de Méribel Le Châtelet (1700 m) Col des fonds (2907 m) - refuge Péclet Polset (2474 m)	1200 m	450 m
2 ^e jour : Départ du refuge Péclet Polset (2474 m). Dôme de Polset (3501 m). Descente vers Méribel Le Châtelet (1700 m) (m)	1025 m	1800 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 – 3534 OT Les 3 Vallées
Topos J1 : Olizane n# 122c p 277
J2 : Olizane n# 122 p 276

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		Course en travrsée
Dénivelé journalier maximal prévu		1200 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Glacier de Gébroulaz

3.3 Conditions d'hébergement Refuge **gardé** Péclet Polset (2474 m)

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place

37 € par nuit pour le refuge en demi-pension
8 € petit déjeuner samedi matin (optionnel)
17 € dîner du lundi soir (optionnel)
Total : 70 € 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 30 Mars au soir ; **rendez-vous à 21h45** pour un départ au plus tard 15' après, soit à **22h**.

Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 2 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 de glacier (baudrier, auto-bloquants, broche à glace, quelques mousquetons)

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 2 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 deuxième sortie du cycle 4000, l'objectif sera la révision ou la découverte des techniques d'évolution sur glacier, notamment d'encordement, à la montée et à la descente. Plus de matériel individuel (voir ci-dessus) et collectif (cordes), et plus d'altitude ... il est donc vivement conseillé d'avoir fait une sortie supplémentaire depuis la 1^{ère} sortie du cycle.

Au départ de la station de Méribel (avec en option un accès possible au vallon du Fruit par les remontées mécaniques Plattières, Mont du Vallon, et une descente Nord-Est facile), la montée au col des fonds permet ensuite de basculer sur l'autre versant et le refuge de Pécelet Polset.

L'accès au glacier de Gébroulaz se fera le lendemain depuis le refuge. Ce glacier, isolé des autres grands glaciers de la Vanoise, nous offrira probablement plus de quiétude.

Descente vers Méribel le long du glacier, en passant par le refuge du Saut.

Note : le refuge est équipé de douches qui fonctionnent parfois au mois de Mars, non garanti.