

Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

**C4SM 1– 2 –3**

**Mars à Avril 2014**

**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 3 mois :

- 1, 2 et 3 mars (3 jours) à Ilanz (Disentis – Suisse)
- **29, 30 et 31 mars (3 jours) dans le Val Formazza (Italie)**
- 19, 20 et 21 avril (3 jours) en Oisans

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 2013 ou début 2014
- 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) : **6** dans la limite des places disponibles dans le bus.

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

François JANTET  
Mail : [fjantet@yahoo.fr](mailto:fjantet@yahoo.fr)  
Tél. : 06 78 11 78 54 (pro)

Nicolas Dominé  
Mail : [ondomine@free.fr](mailto:ondomine@free.fr)  
Tél. : 06 86 03 00 27

**2.**

**Programme prévisionnel pour la 1<sup>ère</sup> sortie :**

## **C4SM 2 – 29, 30 et 31 mars (3 jours) dans le Val Formazza (Italie)**

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	De Valdo (1274 m) ou de Sotto Frua (1546 m) – Refuge Maria Louisa (2160 m) – en option Punta di Elgio (2837 m) ou Corno Gries (2969 m)	900 m Ou 1400m	0 m Ou 700m
2 <sup>e</sup> jour :	Maria Louisa (2160 m) – Kastellücke (2714 m) – Capanna Basodino (1856 m) ; Traversée En option : Traversée par Bocchetta di Valmaggia (2635 m) – Marchhorn (2962m) – Capanna Basodino (1856 m)	550 m Ou 1150 m	850 m Ou 1450m
3 <sup>ème</sup> jour	Capanna Basodino (1856 m) – Basodino (3272 m) - Traversée vers Valdo par Kastellücke (2714 m) ou Lago Castel	1400 m	2000 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 – 265 S NUFENENPASS

1 :25 000 – 1271 BASODINO

Topos J1 : <http://www.camptocamp.org/routes/45868/it/helgenhorn-punta-di-elgio-da-riale-val-formazza>  
J2 : <http://www.camptocamp.org/routes/51630/it/marchhorn-dalla-val-formazza-per-la-bocchetta-di-valmaggia>  
J3 : <http://www.camptocamp.org/routes/46429/fr/basodino-depuis-riale>

### **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		Traversées et avec des passages alpins courts
Dénivelé journalier maximal prévu		1400 m
Rythme d'ascension exigé		environ 300 m/h sur terrain régulier

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

*3.3 Conditions d'hébergement* *Refuges gardés*

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

*3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place Prévoir 100 CHF + 80 € a minima*

#### *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 28 Mars 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 1er 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

5.3 Nourriture à emporter :

vivres de courses pour 3 jours

5.4 Documents administratifs nécessaires:

Carte CAF, Carte d'identité

### 1. 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.**

### 2. Détails supplémentaires / Description de la course

L'objectif de ce 2<sup>nd</sup> week-end du cycle 4000 est d'utiliser le matériel spécifique à l'évolution sur glacier.

La 2<sup>ème</sup> étape, assez courte, se prête bien aux exercices

Les traversées peuvent, dans une certaine mesure, être adaptée aux conditions nivo-météorologiques.