

Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

C4SM 1– 2 –3

Mars à Mai 2015 – Sortie n° 2

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 :

- 14, 15 et 16 Mars (3 jours) dans le Champsaur (France) - Annulé
- **18 et 19 Avril (2 jours) dans le Val de Rhème (Italie)**
- 8, 9 et 10 Mai (3 jours) vers Zermatt (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 fin 2014 ou début 2015
- 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
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 :

C4SM 2 – 18 et 19 Avril (2 jours) dans le Val de Rheme (Italie)

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : De Val de Chabod (1600m) – Passo Alto (2850m) Becca Bianca (3260m) en A/R en option – refuge Defeyes (2500m)	1250 m Ou 1750m	350 m Ou 750m
2 ^e jour : Refuge Defeyes (2500m) – Tête du Ruitor (3486m) – La Joux (1600m).	1000 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 –
1 :25 000 – Cartes Alpes sans frontières n° 15 et 16

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 et A/R
Dénivelé journalier maximal prévu		1250 m
Rythme d'ascension exigé		environ 300 m/h sur terrain régulier

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement *Refuge non gardé*

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place *Prévoir 10 (ptt déj Sam.) + 20 (refuge) + 20 (dîner Dimanche) + 30 (taxi * 2) = 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 17 Avril au soir ; **rendez-vous à 20h40** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **21h**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 20 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, broche à glace, mousquetons, auto-bloquants, longe, prusiks)

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 2 jours

5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF, Carte d'identité

1. Réunion préparatoire

Contacter 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 2nd week-end du cycle 4000 est d'utiliser le matériel spécifique à l'évolution sur glacier, et de faire quelques exercices.