

Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

C4SM 1– 2 –3

Mars à Mai 2015

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)
- 18 et 19 Avril (2 jours) dans le Val de Rhème (Italie)
- **8, 9 et 10 Mai (3 jours) dans la vallée de Zinal (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 3^{ème} sortie :

C4SM 3 – 8, 9 et 10 Mai (3 jours) dans la vallée de Zinal (Suisse)

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Zinal (1675 m) – Cabane de Tracuit (3256 m)	1600 m	0 m
2 ^e jour :	Cabane de Tracuit (3256 m) – BisHorn (4135 m) en A/R	900 m	900 m
3 ^{ème} jour	Cabane de Tracuit (3256 m) – Point à 2800m – BruneggHorn (3833 m) – Zinal (1675 m)	1100 m	2150 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 – le sommet est à l'intersection de 4 cartes (!!) :
Visp, Montana, Mischabel, Arolla

Topos J2 : <http://www.camptocamp.org/routes/45969/fr/bishorn-voie-normale>
J3 : <http://www.camptocamp.org/routes/46902/fr/bruneggorn-voie-normale>

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		A/R et Traversée
Dénivelé journalier maximal prévu		1200 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 Tracuit – sera peut-être non gardé (date de fermeture sera définie selon les conditions)*

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place *Prévoir 10 (ptt déj Vend.) + 2*70 (refuge) + 30 (dîner Dimanche) = 180 CHF 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 Jeudi 7 Mai au soir ; **rendez-vous à 21h10** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **21h30**
Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 11 Mai 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 2 jours

Peut-être également 1 dîner et 1 ptt déj. (si le refuge n'est pas gardé)

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

Au sommet !