



Fiche programme du « **CYCLE 4000** » 17-S097

**C4SM 1- 2 -3**

**Mars, Avril et Mai 2017**

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 :

- 4, 5 et 6 Mars (3 jours) dans le Champsaur (France) - **Annulé**
- **1 et 2 Avril (2 jours) dans le massif du Mont Blanc**
- 29,30 Avril et 1<sup>er</sup> Mai (3 jours) Grand Paradis (Italie)

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) : **7** 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 18 10 53 57

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

## **C4SM 2 – 1 et 2 Avril (2 jours) dans le massif du Mont Blanc**

	Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour : Aiguille du Midi (3 800 m) – Refuge du Requin (2318m) Descente depuis l'Aiguille du Midi, soit par la voie normale en remontant le Cirque Maudit, soit par le glacier de l'Envers du Plan (ski encordé)	400 m	1 900 m
2 <sup>e</sup> jour : Refuge du Requin (2516 m) – Col du Tacul (3350 m) TotalHütte (2318m) – Schesaplana (2964m) – Altitude 1950 -Grossfurgga – Naafkopf (2570m) – Steg (Lichtenstein – 1300 m)	1000 m	1 700 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 – Chamonix (n° 3630 OT)  
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		Aller-Retours et Traversées
Dénivelé journalier maximal prévu		1400 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h sur terrain régulier

**3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Dénivelées faibles à la montée, mais le week-end se déroule au cœur du massif du Mont Blanc**

**3.3 Conditions d'hébergement**

*½ pension*

**3.4 Participation aux frais**

cf. « Neiges » ou le site du Club

**3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place : Prévoir 150 € 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 31 Mars au soir ; **rendez-vous à 21 h 30** pour un départ au plus tard 20' après, soit à 22 h  
Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 03 Avri 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

## **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**

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