



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

**C4SM 1- 2 -3**

**Février à Mai 2018**

**Objectif du « Cycle 4000 » :**

L'idée du « Cycle 4000 » est venue dans le prolongement du « Cycle Initiation », 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 :

- **9, 10 et 11 Février (3 jours) à Néevache (France)**
- 31 Mars, 1 et 2 Avril (3 jours) en haute Tarentaise (France)
- 10, 11, 12 et 13 Mai (4 jours) à Zinal (Suisse)

L'objectif 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 2017 ou début 2018
- Maîtriser les techniques de base du ski de randonnée
- Avoir une bonne connaissance du milieu montagnard (escalade, alpinisme, randonnée, ...)
- 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 (hors encadrants) : **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

Frédéric BIONDI  
Mail : [frederic.biondi@gmail.com](mailto:frederic.biondi@gmail.com)  
Tél. : 06 71 71 09 80

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

**18-S051 C4SM1 – 9, 10 et 11 Février (3 jours) à Néevache (France)**  
**La Vallée étroite de fond en comble**

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	Névache (1400 m) – Col des Thures (2194m) – Col de l'Étroit du Vallon (2489m) - Refuges des Rois mages (1765 m)	1200 m	750 m
2 <sup>e</sup> jour :	Refuges des Rois mages (1765 m) – Col de la Gran Bagna (2990 m) – Refuge du Mont Thabor (2502m)	1250 m	500 m
3 <sup>ème</sup> jour	Refuge du Mont Thabor (2502 m) – Tour du Thabor par le col du cheval blanc (2791m), le passage du pic du Thabor (2952m), le col de la Chapelle (2943m) – Thabor en option (3178m) – retour par le col du Vallon	1500 m	2800 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 – 3535 OT – Névache Mont Thabor  
 Topos Guide Olizane Hautes-Alpes, courses 20h. 20g. 20c. 20e.

### 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
Dénivelé journalier maximal prévu		1500 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h sur terrain régulier

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

3.3 Conditions d'hébergement *Refuges gardés.*  
**Douches ?**

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place *Prévoir 10 (ptt déj Sam.) + 2\*45 (refuges) + 20 (dîner Dimanche) = 120 € 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 : **Non (à confirmer).**

### 4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Jeudi 8 Février au soir ; **rendez-vous à 20h10** pour un départ **au plus tard 20'** après, soit à **20h30**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 12 Février 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 en option

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 3 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 1<sup>er</sup> week-end du cycle 4000 est de réaliser environ 4000 m de dénivelé en 3 jours.

Grosse dernière journée. Il s'agira donc de garder des forces pour celle-ci, et de s'être préalablement aguerris bien à l'avance à l'effort endurant.