



Ski de montagne SAISON 2017 / 2018



CAF Ile de France
5, rue Campagne-Première
75014 Paris
tél : 01 42 18 20 00
<http://www.clubalpin-idf.com/>

Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

C4SM 1- 2 -3

Mars à Mai 2019

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 :

- **16, 17 et 18 Mars (3 jours) à Gavarnie (France)**
- 20, 21 et 22 Avril (3 jours) en Val de Rhême (Italie)
- 10, 11, et 12 Mai (3 jours) en Valpeline (Italie et 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.

En 2019, l'objectif visé est l'épaule de la Dent d'Hérens (4050 m).

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 2018 ou début 2019
- Maîtriser les techniques de base du ski de randonnée
- Avoir une bonne connaissance du milieu montagnard (escalade, alpinisme, randonnée, ...)
- Etre un bon skieur de descente en station et hors-pistes
- Avoir déjà participé à des sorties du Club Alpin Ile de France en car
- Posséder l'ensemble du matériel requis, le connaître et l'avoir « apprivoisé »
- Comprendre les rouages et les ressorts de l'engagement bénévole associatif des encadrants, chefs de car, et cadres du club
- 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
Tél. : 06 78 11 78 54

Hugues NOLLET
Mail : h nollet@orange.fr
Tél. : 06 86 30 38 71

2. Programme prévisionnel pour la 1^{ère} sortie :

19-S073 C4SM1 – 16, 17, et 18 Mars (3 jours) à Gavarnie (Pyrénées) 4000 m de dénivelé en 3 jours

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Montée à la brèche de Rolland (2807m) depuis Gavarnie (1420m), puis descente vers refuge de Goriz (2150m)	1400m	500m
2 ^e jour : Ascension du Mont Perdu (3355m)	1200m	1200m
3 ^e jour : Ascension du Marbore (3154m) depuis le refuge de Goriz	1500m	1500m

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 IGN 1748 OT Gavarnie 1/25000
Topos Ski de randonnée II R. Ratio sortie 18 et 19 ; topo camptocamp

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)

Cotation	Difficulté alpine	PD + selon les conditions
Type de course	Conduite de course	2 skieurs 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 **Refuge de Goriz gardé (+34) 974341201**
Douches ?

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place Prévoir 10 Frcs (ptt déj Sam.) + 2*80+20 (refuges) + 20 (dîner Dimanche) + Taxi / Bus postal = 220 Frcs suisses 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 : Oui 24€/personne

4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Vendredi 15 Mars au soir ; rendez-vous à **19h40** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **20h**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Mardi 19 Mars 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.

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

Grande traversée dans les paysages calcaires de l'arrière du cirque de Gavarnie.

Objectifs de cette sortie : faire connaissance, ainsi que 4000 m de dénivelé en 3 jours. Retrouver Durandal.

Cette sortie nécessite une bonne condition physique (plusieurs peautages / repeautages), passage de brèche de Chaussenque escarpée.