



Ski de montagne SAISON 2018 / 2019



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 Rhône (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 2^{ème} sortie :

19-S101 C4SM2 – 20, 21, et 22 Avril (3 jours) en Val de Rhême (Italie) Sur glaciers

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Montée au col Leynir (3080m) depuis Bruil (1600m), puis descente vers le refuge Citta di Chivasso (2650m)	1500m	500m
2 ^e jour : Traversée vers le refuge Bénévolo via la Punta Basei (3330m) et la Punta Galisia (3350m)	1000m	1200m
3 ^e jour : Tsanteleina (face N - 3600m) ou Becca Traversière (3350m) selon niveau du groupe et conditions nivo/météo	1400m max	2000m max

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 Valsavarenche, Val de Rhemes, Valgrisenche 1/25000
Topos

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf .explications dans NEIGES)

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	PD (D- pour la Tsanteleina – ski 4.2 cotation toponeige)
	<i>Conduite de course</i>	2 skieurs (3 skieurs pour la Tsanteleina)
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*

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place Prévoir 15 € (ptt déj Sam.) + 2*60 € (refuges) + 25 € (dîner Dimanche) = 160 € min

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 19 avril au soir ; **rendez-vous à 21h10** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **21h30**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Mercredi 23 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.

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

Deux belles traversées + un sommet pointu (si les conditions vont bien et que tout le monde a le niveau) ou un sommet moins pointu mais nécessitant un peu d'escalade rocheuse pour varier les plaisirs.

Objectif de cette sortie : Un peu d'alpinisme le 3^{ème} jour (et de ski bien pentu ?).

Cette sortie nécessite une bonne condition physique (plusieurs peautages / repeautages)