



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 Valpelina (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) : **8** 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 : hnollet@orange.fr
Tél. : 06 86 30 38 71

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

19-S116 C4SM3 – 10, 11, et 12 Mai (3 jours) en Valpeline (Italie) **Au sommet !**

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Montée au refuge Aoste (2781 m) depuis Place Moulin (1864m)	900m	
2 ^e jour : Epaule de la dent d'Hérens (3355 m) en A/R	1300m	1300m
3 ^e jour : Rifugio Aosta 2781 m – Col de la Division 3314 m – Col du Mont Brûlé 3214 m – Col de l'Evêque 3379 m – Pointes d'Oren 3471 m – Place Moulin 1864 m	1600m	2400m

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 AROLLA
Topos

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	PD+ selon les conditions
	<i>Conduite de course</i>	2 skieurs
Type de course		A/R et Traversées
Dénivelé journalier maximal prévu		1600 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h de moyenne sur terrain régulier

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement *Refuge Aoste (it.) gardé – 1/2 pension*

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place Prévoir 10 € (ptt déj J1.) + 2*45 € (refuges) + 20 € (dîner J3) = 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 9 Mai au soir ; **rendez-vous à 19h40 (horaire à confirmer)** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **20h**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 13 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 (baudrier, broche à glace, prusiks, auto-bloquants, cordelettes pour remontée sur cordes, mousquetons)

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

Technique de conversions en pente raide et bon niveau toute neige à la descente exigés.

Accès tranquille au refuge le 1er jour.

Cirque glaciaire gigantesque, majestueux, splendide, austère de par son isolement, dans lequel il règne une atmosphère montagnarde et alpine de très haute altitude.

3 passages raides et/ou exposés mais courts.

Il doit y avoir 30 places à tout casser dans le refuge, nous ne verrons donc pas plus de monde ce jour-là si les conditions le permettent.

Dernière journée très longue à la montée et à la descente, en dénivelé et en distance (environ 28 km).

Passage alpin dès le début de la journée avec escalade skis sur le sac et corde fixe. Traversée d'arêtes avec cordes mobiles.