



Chamonix-Zermatt pendant la PdG

Dimanche 26 avril 2020 au samedi 2 mai 2020, soit 7 jours

Organisateurs : Sylvaine B. , Séverine Rivière 

Niveau : AD 3S 1500m max/jour. En traversée et aller/retour.

350 à 400 m/h. Technique de conversions en pente raide, techniques alpines et bon niveau toute neige à la descente exigés. Pas de SPLITBOARD. Longue étape le 3 ème jour.

Programme prévisionnel

Pour participer à ce raid, vous devez déjà être sorti avec l'une de nous 2

		tarifs 1/2 pension carte CAF, sans boissons, ni eau,	Montée	Descente
	En fonction de la météo, des options de sommets sont possible, prévoir dénivelés en plus d'où le 1500 max			
Dimanche 26 avril	Voyage Argentière-remontée mécanique jusqu'à Lognan - montée au refuge d'Argentière	50 € environ	+800 m	- 665 m
Lundi 27 avril	Refuge d'Argentière - refuge de Trient par Col du Passon ou Chardonnet	65 CHF	+700 m	- 1100 m
Mardi 28 avril	Refuge de Trient - cabane Prafleuri via Champex et Verbier - longue étape avec timing à respecter	75 CHF, dche et élec payant	+850 m	- 2970 m
mercredi 29 avril	Cabane Prafleuri - cabane des Dix	72 CHF	+685 m	- 425 m
Jeudi 30 avril	Cabane des Dix - cabane des Vignettes	75 CHF	+930 m	- 700 m
Vendredi 1er mai	Cabane des Vignettes - cabane Bertol	72 CHF	+1105 m	- 950 m
Samedi 2 mai	Cabane Bertol - Zermatt - retour sur Argentière en taxi, puis Paris ou nuitée en gîte, à voir...		+ 530 m	- 2190 m
Dimanche 3 mai	"Jour de secours"			

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Topo : Haute route Chamonix-Zermatt JM Editions

Cartes : www.geoprortail.fr

www.swissmap.geo.admin.ch

Equipement obligatoire

DVA numérique (un participant avec un DVA analogique sera refusé dès le départ) avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, **crampons acier** réglés à la taille des chaussures, piolet.

Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, poulie, sangles, autobloquant cordelettes (Machard), mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, mousqueton poire, broche à glace, longe "hélico".

Merci de nous préciser si vous avez une corde, 40 m minimum.

Vos skis sont fartés, affûtés, vos fixations, chaussures et peaux (traitées anti bot) sont en bon état.

Trousse de secours personnelle

Logistique

Transport : Voyage Paris-Argentière (rdv au départ des Grands Montets)

Train et/ou Co-voiturage (depuis RER Croix de Berny), reste 1 place dans voiture encadrants, départ très matinal

Téléphériques Argentière 15 € (que jusqu'à Lognan) et Verbier environ 40 CHF

Taxi collectif entre Champex et le Châble ou Verbier environ 150 CHF à partager

Taxi collectif entre Zermatt et Argentière 450 CHF à partager

Tarifs à confirmer.

Hébergement : Voir dans programme prévisionnel, tous les refuges sont gardés, en 1/2 pension, drap de sac obligatoire, petite serviette ou carré microfibre pour rare douche souvent payante en plus.

Pique-niques et vivres de course : 6 piques-niques et vivres de courses, eau, thermos, ravitaillement possible à Verbier en alimentation et francs suisses.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 26 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, € et CHF pour les frais sur place.

Une réunion sera organisée pour faire le point début avril, un soir au club.

Informations complémentaires

Ces informations et tarifs seront précisées ultérieurement, les refuges sont réservés...

La plupart des refuges n'auront pas d'eau potable, prévoir d'acheter des bouteilles d'eau entre 5 € et 12 CHF.

Piques-niques vendus entre 12 et 15 CHF.

En général le "marschtee" pour la thermos est compris dans la 1/2 pension

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel

d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...

- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.