

Traversée du Parc de la Vanoise

Vendredi 12 mars 2021 au dimanche 21 mars 2021, soit 10 jours

Organisateur : Françoise Clerc 

Niveau : PD+ 2S 1600m max/jour. En traversée et aller/retour.

Ski jusqu'à 3.3 sauf l'option Grande Casse qui est en 4.2 en ski, rythme de 350m/h.

Programme prévisionnel

Programme prévisionnel : raid de 9 jours niveau PD+, 1000 à 1600m de dénivelé positif/jour (forts dénivelés en option).

Refuges gardés - raid principalement dans le parc de la Vanoise

		Montée	Descente
Vendredi 12 mars	départ en train en début d'après midi, nuit à Moutiers Hotel		
Samedi 13	Val Tho-Refuge de Peclet-Polset par Gebroulaz	1200	1000
Dimanche 14	Refuge de la Dent Parachée plus A/R vers le Rateau d'Aussois	1100	800
Lundi 15	Refuge de la Vanoise par le Glacier de la Vanoise	1400	600
Mardi 16	course depuis le refuge de la Vanoise dont la Grande Casse (suivant niveau)	1000	1000
Mercredi 17	course depuis le refuge de la Vanoise dont la Grande Casse (suivant niveau)	1300	1300
Jeudi 18	Refuge de la Femma via le Vallon de Lisse et la Pointe de la Sana	1400	1400
Vendredi 19	Refuge du Fond des Fours via la Pointe de Méan Martin	900	800
Samedi 20 mars	Val d'Isère (ou Fornet ou refuge) via le Col de l'Ouille noire et le col du Montet	1400	1400
Dimanche 21	La Tsanteleina (suivant forme) et retour sur Paris	1600	1600

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.

Iphigénie ou équivalent.

Equipement obligatoire

Voir liste fournie aux participants

Logistique

Transport : Aller retour en train + bus.

Hébergement : Refuges gardés et hôtel. Prévoir du liquide ou des chèques pour régler chaque nuit.

Pique-niques et vivres de course : Vivres de courses à prendre pour tout le raid.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 385 €

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, liquide pour les frais sur place, chèques.

Echanges réguliers par mail et téléphone pour se coordonner, vérification des sacs, adaptation suivant les directives gouvernementales liées au Covid.

Informations complémentaires

Test Covid négatif réalisé dans les 3 derniers jours à fournir le vendredi 12

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'emmenner 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'assurance 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.