

## Tour du grand Mont

Vendredi 14 janvier 2022 au dimanche 16 janvier 2022, soit 3 jours

Organisateurs : Christophe Monrocq , Nicolas Riboud 

Niveau : AD 3S 1400m max/jour. En traversée et aller/retour.  
Rythme de progression 350 m/h - Niveau AD/S3 (couloir à 40°).

## Programme prévisionnel

		Montée	Descente
Vendredi	La légette de Mirantin 2353 m (départ Arêches 1000m, montée via Carroz, descente par La Dray/Le Planay)	+1400m	-1200m
Samedi	Tour du Grand Mont 2633m (RM jusqu'à 2037, montée par le Col de la Forclaz, puis 2 options : 1. Descente soit par un couloir Sud sous le point 2633 avec passages courts à 40° vers les lacs de la Tempête, 2. Descente par le col de la Louze puis les lacs de la Tempête Remonter la combe sud vers le Passage du Dard puis retour station.	+1200m	-2200m
Dimanche	Roche Parstire	+1450m	-1450m



Grand Mont : Face Sud (à descendre)



Passage du Dard, combe sud (à remonter)

*Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné 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.*

*En cas de conditions nivologiques difficiles, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station ou du ski de piste.*

### Topo :

- Légette du Mirantin : Versant E - depuis les Carroz : <https://www.camptocamp.org/routes/47635/fr/legette-du-mirantin-versant-e-depuis-les-carroz>
- Tour du Grand Mont par la face Sud : <https://www.camptocamp.org/routes/50649/fr/grand-mont-d-areches-face-s-en-boucle>
- Roche Parstire : <https://www.camptocamp.org/routes/52153/fr/roche-parstire-boucle-n-s>
- voir aussi le topo Volopress Beaufortain Lauzière de Christophe Hagemuller - André Dugit

**Cartes** : TOP25 3532 OT MASSIF DU BEAUFORTAIN

## Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et recharge, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet

**Matériel pour le refuge : masques, gel hydroalcoolique**

## Logistique

- Transport : car couchettes jeudi 13 janvier 2022, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h00.  
Retour le lundi matin Porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place : En J2, on prendra les remontées mécaniques pour le Grand Mont afin de gagner du temps. Budget : 16€.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Pour le petit déjeuner de l'arrivée prévoir autour de 12 €.
- Hébergement : On aura un hébergement dans un appartement en station, donc prévoir un budget pour 2 dîners à moins qu'on planifie un repas dans l'appartement. Budget sur la base de 7 personnes pour 2 nuitées : 55 € / personne hors restauration.
- Pique-niques et vivres de course : Prévoir des vivres de courses pour 3 jours (ou achat en station pour J2 et J3).
- Repas du retour : Compter environ 20 € pour le dîner du dimanche soir.

## Inscription

Montant à verser à l'inscription : 240 €

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, liquide/CB pour les frais sur place.

**Un point sera fait par mail pour le matériel et l'organisation d'un dîner à l'appartement.**

## Informations complémentaires

Aucune

## 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 aidez-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.