

## Pont de l'alpe - Crêtes du Queyrellin - Thabor - Névache Samedi 3 février 2024 au lundi 5 février 2024, soit 3 jours

**Organisateurs :** Melania Domène , Christophe De Faily 

**Niveau :** Ski de randonnée. AD 3S. 1700m max/jour. En traversée.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes :

- Rythme de montée (avec pause/sans pause) : 350 m/h
- Technique de conversions en pente raide
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons
- Pas de SplitBoard

C'est une course avec des passages en S4 à la montée ou à la descente, qui exige une maîtrise des conversions et de la descente en pente soutenue (35 à 40°).

### Programme prévisionnel



source : camptotcamp : Mont Thabor (depuis le Col des Muandes)

	Montée	Descente
Samedi	Plan A : + 1450m	- 1150m
<p><b>En fonction de la nivologie :</b>  <b>Plan A si nivologie bonne :</b> Dépose au Pont de l'Alpe (petit déj avec réchaud sur la parking), Montée au col de l'Aiguillette, descente E vers les crêtes du Queyrellin puis le col de la crête de la Casse Blanche, descente et remontée au second col pour basculer dans la combe du Lac Rouge. Passage sous la Chandelle du lac Rouge puis descente vers le pont du Moutet. Enfin suivre la route (piste de ski de fond) pour arriver au refuge Laval.  <b>Plan B :</b> Dépose à 'Le Monetier les Bains', montée à la crête du Chardonnet, descente vers le refuge du Chardonnet (eventuellement via la crête du Chatelard) puis les chalets du Queyrellin pour rejoindre</p>		

		Montée	Descente
	la route qui mène au refuge Laval. <b>Plan C</b> : Dépose Névache puis la route enneigée jusqu'au refuge Laval.		
Dimanche	Depuis le refuge Laval, en fonction de l'état de forme et de la nivologie : <b>Options Cool</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>Depuis le refuge Laval aller au refuge Ricou pour monter au Pas du Lac blanc et redescende par les Gardioles.</li> <li>ou boucle via le Rocher de la Grande Tempête et le refuge des Drayères</li> </ul> <b>Option Tour de la Pointe des Cerces</b> : Depuis le refuge Laval passer par le Lac des Béraudes, le col des Béraudes pour basculer dans le vallon du Lauzet puis direction Nord vers le lac des Cerces et le col des Cerces. Du lac Rond s'orienter SE pour passer sous la pointe du Riou blanc vers le refuge Laval.	+1000m ou +1500m	-1000m ou -1500m
Lundi	<b>Option Thabor</b> depuis le refuge Laval : le mont Thabor (3 062m) via le col des Muandes et col de Valmeinier, puis redescende vers Névache. <b>Option 2</b> : En fonction de ce que nous aurons fait précédemment et de l'état de forme du groupe :-)	Thabor : + 1700m	- 2300m 2000

*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 ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.*

#### Topos :

- Olizane - Hautes Alpes p 38, 51 et 58
- <https://www.camptocamp.org/waypoints/104053/fr/refuge-de-laval>
- <https://www.camptocamp.org/routes/259157/fr/tour-du-queyrellin-depuis-nevache>
- <https://www.camptocamp.org/routes/48041/fr/crete-de-la-casse-blanche-traversee-se-nw>,  
<https://www.camptocamp.org/routes/264906/fr/rocher-de-la-grande-tempete-par-le-col-de-la-tempete>,

**Cartes** : 3535 OT Névache

**Numéros d'urgence** : 112

## Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet, casque (de préférence normé ski alpinisme)

## Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) vendredi 2 février 2024, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 20h00.  
Retour le mardi matin Porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place :
- Petit déjeuner à l'arrivée : Si dépose au plan de l'Alpe : Prévoir thermos ou réchaud et de quoi manger pour se faire un petit déjeuner sur le parking après la dépose par le bus.
- Hébergement : Refuge Laval : en demi-pension (2 x 60 €).
- Pique-niques et vivres de course : 2 pique-niques et vivres de courses.
- Repas du retour : Compter environ 20 € pour le dîner du dimanche soir.

## Inscription

Montant à verser à l'inscription : 175 €

Il n'est pas possible de rejoindre le car sur place.

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 pour les frais sur place, chèques.

**Au début de la semaine précédant le départ, nous vous enverrons un mail pour confirmer ces informations.**

## Informations complémentaires

Le solde du séjour sera payé directement au refuge par chèque ou espèces

Attention, pas de CARTE BANCAIRE, ni de CHÈQUES VACANCES au refuge Laval (120 € pour 2 jours en demi-pension, en supplément vos consommations)

Vous devez disposer de suffisamment d'espèces/chèques sur vous pour tout régler.

## 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.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## 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.