De Tignes à Pralognan côté Vanoise ou ailleurs suivant météo

Dimanche 21 avril 2024 au vendredi 26 avril 2024, soit 6 jours

Organisateurs : Sylvaine B., Jean Luc Grand

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD 3S. 1500m max/jour. En traversée.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos avec matériel glacier et corde:

- Rythme de montée 350 m/h, bonne endurance exigée.
- Technique de conversions en pente raide voire glacée
- Très bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

Vous devez déjà être sorti avec expérience ski sur glacier et raid de plusieurs jours avec étapes parfois longues.
Compétences "pratiquant initié" recommandées.
Être flexible sur le 26/27 avril au cas où.
Voyage train, taxi et bus.

	Programme sous réserve... options possibles	Montée	Descente
Dimanche 21 avril	voyage Paris - Tignes Val Claret 2105 m - col de la Leisse 2761m, montée au refuge de la Leisse 2487 m	+700 m	- 300 m
Lundi 22 avril	Refuge de la Leisse 2487m par crête entre Pic Charbonnier 3334 m et Pointe de la Sana 3436 m (ou par Col de Pierre Blanche 2842 m) Refuge de la Femma 2352 m	+1400 m max	
Mardi 23 avril	Refuge de la Femma 2352 m course en AR ex: pointe du Châtelard 3378 m, pointe de Claret 3355 m	+1500 m max	
Mercredi 24 avril	Refuge de la Femma 2352 m Glacier de la Réchasse? Refuge du Col de la Vanoise 2517 m Longue course	+1500 m max	
Jeudi 25 avril	Refuge du Col de la Vanoise 2517 m course en AR, ex: Dôme des Nants 3562 m	+1500 m max	
Vendredi 26 avril	du Refuge du Col de la Vanoise 2517 m vers Pralognan la Vanoise, retour sur Moutiers ou Chambéry	+1000 m max	

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.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrons être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : skitour et/ou camptocamp
Cartes : geoportail
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 obligatoire (de préférence normé ski alpinisme)
Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, sangles, autobloquant cordelettes, mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, broche à glace
Merci de nous préciser si vous avez une corde
https://www.clubalpin-idf.com/activites/ski-randonnee/MaterielSki.pdf

Logistique

Transport : Aller dimanche 21/04: Train depuis Paris pour Chambéry 09h45 - 12h34, ou rdv gare de Chambéry vers 12h45 - Snowxtaxi pour Tignes Val Claret

Retour 26/04: taxi depuis Pralognan la Vanoise pour Moutiers, TER 16h49 pour Chambéry - TGV pour Paris 20h22 (arrivée 23h17), sauf si vous choisissez de rentrer autrement...

Hébergement : Refuges gardés en 1/2 pension, environ 50€ par nuitée sans les boissons, drap de sac obligatoire.

Pique-niques et vivres de course : 6 pique-niques (peuvent être commandés la veille dans les refuges (environ 12 €) et vivres de courses, eau et/ou thermos.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 84 €
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 version papier, liquide pour les frais sur place, chèques.

Nous ferons un point une fois le groupe constitué.

Informations complémentaires

Des arrhes ont été versés à chaque refuge. Si annulation de dernière minute, les 1/2 pensions seront dues.
Les demandes d'accord seront d'abord "à examiner" pour monter un groupe homogène.

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'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.