

Traversée des 4000 du Mont Rose,: Breithorn, Castor, Pollux, Lyskamm, Pointe Dufour

Samedi 18 mai 2024 au dimanche 26 mai 2024, soit 9 jours

Organisateurs : Françoise Clerc , Christophe Constantin 

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD 3S. 1800m max/jour. En traversée.

Pour cette sortie le groupe sera constitué de personnes ayant déjà effectué des sorties avec Françoise ou Christophe et ayant le niveau pour ce raid en traversée en haute altitude, comprenant de l'alpinisme et s'effectuant en refuges non gardés.

Programme prévisionnel

La sortie est reportée en Avril 2025

Bon niveau en ski en descente, en alpinisme et physique sont nécessaires ici au vu du programme et de l'altitude.

Seules les demandes de personnes ayant déjà réalisé une sortie avec un des 2 encadrants avant la validation des inscriptions seront étudiées.

En espérant que nous ayons de bonnes conditions pour cette splendide traversée !

		Montée	Descente
Samedi 18 mai	transport		
du dimanche 19 au samedi 25 mai	7 jours en traversée entre 750 et 1750 d+ par jour. Détail en excel sera fourni sur demande et bien sur partagé lors des préparations du raid. Breithorn, Pollux, Castor, traversée du Lyskamm, Mont Rose pointe Gniffetti, Dufour, Nordend et Cima di Jazzi ou Grosse Fillahorn		
Dimanche 26 mai	transport		

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 pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : Camp to camp ou skitour pour chaque tronçon

Cartes : Swisstopo

Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

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

Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, poulie, sangles, autobloquant cordelettes, mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, mousqueton poire, broche à glace, casque recommandé de préférence normé ski alpinisme

Merci de nous préciser si vous avez une corde

Logistique

Transport : Paris - Zermatt A/R à choisir :

- co-voiturage : 7h30 jusqu'à Tash (sans pause) + train Tash Zermatt

train : 7h avec Lyria avec 2 changements

Hébergement : Tous les refuges sont non gardés à cette période. Prévoir le gaz. Très léger sac de couchage utile. Refuge des Guides d'Ayas, refuge Quinto Cella, refuge Gniffetti, refuge du Mont Rose.

Pique-niques et vivres de course : Tout tout tout pour les 7 jours : vivres de course en journée, lyophilisé le soir. Et le gaz.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 200 € (transport et hébergement)

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 en CHF pour les frais sur place.

Une fois le groupe constitué nous organiserons un pont téléphonique pour ajuster l'organisation notamment au niveau du transport. Et une réunion de préparation, en physique sur Paris, sera organisée dans le mois qui précède le départ.

Informations complémentaires

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'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.