

Chamonix-Zermatt

Samedi 13 avril 2024 au vendredi 19 avril 2024, soit 7 jours

Organisateurs : Séverine Rivière , Emmanuel Chaudot 

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

Pour participer à ce raid, vous devez déjà être sorti avec l'un des encadrants.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 10 kg compris :

- 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
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Progression sur arrête mixte, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier
- Pas de SPLITBOARD

Le programme est susceptible d'être modifié et détourné selon la nivologie et la météorologie.

Programme prévisionnel

La Haute Route classique.

réservé prioritairement aux personnes étant déjà sorties avec un des encadrants et voir fiche

	programme	montée	descente
Samedi 13 avril	Voyage jusqu'à Argentière remontée mécanique vers les Grands montets - montée au refuge d'Argentière	+800m	-650m
dimanche 14 avril	Refuge d'Argentière - refuge de Trient par Col du Passon ou Chardonnet	+700m	-1100m
Lundi 15 avril	Refuge de Trient - cabane Prafleuri via Champex et Verbier - longue étape avec timing à respecter Taxi	+850m	-300m
Mardi 16 avril	Cabane Prafleuri - cabane des Dix	+700m	-450m
mercredi 17 avril	Cabane des Dix - cabane des Vignettes	+950m	-700m
jeudi 18 avril	Cabane des Vignettes - cabane Bertol	+1100m	-1000m
vendredi 19 avril	Cabane Bertol - Zermatt - retour sur Argentière	+550m	-250m

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.

Cartes : www.geoprortail.fr

www.swissmap.geo.admin.ch

Numéros d'urgence : secours 112 / 144 (suisse)

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)

Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, poulie, sangles, autobloquant cordelettes, mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, mousqueton poire, broche à glace

Merci de nous préciser si vous avez une corde

Logistique

Transport : Voyage Paris-Argentière (rdv au départ des Grands Montets)

Train et/ou Co-voiturage, départ très matinal

Téléphériques Argentière 22 € (que jusqu'à Bochard) et Verbier environ 40 CHF

Taxi collectif entre Champex et le Châble ou Verbier environ 120 CHF à partager

Taxi collectif entre Zermatt et Argentière 500 CHF à partager

Tarifs à confirmer.

Hébergement : Tous les refuges sont gardés, 6 nuitées en 1/2 pension 80 CHF, drap de sac obligatoire, petite serviette ou carré microfibre pour rare douche souvent payante en plus. Pas d'eau courante, il faut acheter l'eau.

Pique-niques et vivres de course : 6 piques-niques et vivres de courses, eau, thermos, ravitaillement possible à Verbier en alimentation et francs suisses.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 26 €

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 papier, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place, chèques.

Informations complémentaires

Une annulation est possible sans frais jusqu'à 2 jours au plus tard avant la réservation et avant 18 h, sinon il vous sera demandé jusqu'à l'intégralité de la réservation (sauf cas météo et BRA). Voir les conditions sur le site des [cabanes CAS](#)

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.