

Cycle CABRI - 2e week-end, sortie montagne

du vendredi 1 novembre 2024 au dimanche 3 novembre 2024

Encadrants : [Manon Dolbakian](#), [Solenne Billard](#),
[Solène Roux](#), [Louis Soussand](#), [Baptiste M.](#), [Renaud
Thillaye](#)

Niveau : **Moyen+ T3** ¹

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **15**

bivouac

Le cycle CABRI (Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante) a pour objectif de vous conduire, en 2 week-ends et 3 soirées, vers l'autonomie en randonnée itinérante en montagne.

Nous vous apporterons des conseils pour bien préparer et suivre votre itinéraire, préparer votre sac, vous alimenter correctement en optimisant le portage, et bivouaquer dans les règles de l'art !

Pour ce second week-end de bivouac, nous irons à la montagne pour mettre en œuvre tous les éléments vu précédemment lors des ateliers et du 1er bivouac en forêt de Fontainebleau.



En participant à cette sortie, vous vous engagez à participer aux autres sorties de ce cycle :

- Soirée du 01/10 : Accueil et préparation de sac
- We du 5-6/10 : rando bivouac à Fontainebleau
- Soirée du 09/10 : Alimentation et conseils pour la préparation d'itinéraire
- Soirée du 22/10 : débrief sur les itinéraires que vous aurez préparés et choix de l'itinéraire du week-end montagne

La destination de cette sortie montagne reste à définir.

[Pour participer à cette sortie, il est nécessaire d'effectuer une demande d'inscription sur la sortie 25-RC03 - Cycle CABRI \(Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante\) - 1er week-end à Fontainebleau.](#)

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Niveau et esprit

Cette sortie de niveau Moyen+ (+1200m de dénivelée au maximum) s'inscrit sous le signe de l'apprentissage, de la découverte, du partage et de l'entraide.

Les participants seront amenés à guider le groupe sur le parcours retenu lors du dernier atelier de préparation.

Participation aux frais

16 €

Incluant : les frais administratifs uniquement.

N'incluant pas : les transports locaux pour quitter et revenir à Grenoble. Les repas et encas.

Transport conseillé

Aller : Départ vendredi 1er novembre à 7h14 de PARIS gare de Lyon. **RV à l'entrée du quai à 6h55.**
Arrivée à 10h13 à Grenoble.

Retour : Départ dimanche 3 novembre à 18h47 de Grenoble. Arrivée à 21h46 à PARIS gare de Lyon.

Hébergement et repas

Randonnée en autonomie totale avec nuits sous votre tente. Prévoir l'eau pour la première journée et tous les repas.

Programme

J1 : Arrêt de dépose > Bivouac n°1. 9 km +800m -800m en 3h30 de marche effective.

Demi-journée de marche après la matinée consacrée aux transports. Les chiffres mentionnés sont suggestifs en accord avec le niveau physique.

J2 : Bivouac n°1 > Bivouac n°2. 16 km +1150m -1150m en 6h30 de marche effective.

Journée de marche complète. Les chiffres mentionnés sont suggestifs en accord avec le niveau physique.

J3 : Bivouac n°2 > Arrêt de car. 15 km +1000m -1200m en 6h00 de marche effective.

Dernière journée de marche de la sortie. Les chiffres mentionnés sont suggestifs en accord avec le niveau physique.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,

- Sac à dos de 30 à 45 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 3 déjeuners, 2 petits-déjeuners et 2 dîners, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet,
- Réchauds et popotes à se répartir dans le groupe.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemise ou tee-shirt,
- Pantalon,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Tente, matelas, duvet 0°C, drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

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 avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 27 septembre 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.