

Autour de Cervières

Dimanche 1er mars 2026 au samedi 7 mars 2026, soit 7 jours

Encadrants : Christophe Arqué , Pierre-Yves Boulay 

Niveau : Ski de randonnée. PD+ 2S. 1300m max/jour. En étoile et/ou en traversée.

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

- Rythme de montée (avec 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 arrête mixte, encordé
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

		Montée	Descente
Dimanche 01/03 au 04/03	Courses en aller / retour depuis le gîte de l'Arpelin - programme en fonction des conditions	+1300	-1300
Jeudi 05/03 au 07/03	Gîte de l'Arpelin vers le Rifugio Combe puis courses en aller retour depuis ce refuge	1300	-1300

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les encadrants 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 : 3536OT - BRIANÇON SERRE CHEVALIER MONTGENÈVRE

Numéros d'urgence : 112 / PGHM de Briançon 04.92.22.22.22

Equipelement 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 : Transport en train puis bus taxi.

Aller le dimanche 1 mars : Paris Gare de Lyon - Oulx Inoui n°9247 départ 9h43 arrivée 14h23

Retour le samedi 7 mars : Oulx - Paris Gare de Lyon Inoui n°9250 départ 18h34 arrivée 23h14

Les billets de train sont à prendre par les participants.

Prévoir environ 2 x 30 euros pour le car Taxi de Cervières à Oulx

Hébergement : 3 nuits à l'auberge l'Arpelin à Cervières (66,66 euros par jour en demi pension) et deux nuits au refuge Combe (77 euros en demi pension).

Pique-niques et vivres de course : 7 pique-niques et les vivres de courses.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 135.55 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport, carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, 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

Acompte pour l'hébergement de 135 euros par personne déjà versé par le club.

Nous retiendrons en priorité les personnes ayant déjà fait des sorties avec les encadrants.

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'encadrant 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 aidez-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.