

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

Dimanche 19 avril 2026 au samedi 25 avril 2026, soit 7 jours

Encadrant : Françoise Clerc 

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

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 8 kg compris :

- Rythme de montée : 350 m/h
- Technique de conversions en pente raide
- Bon niveau toute neige à la descente sur courses AD (ne pas tomber)
- Bon niveau en alpinisme (perfectionné)
- Montée /descente avec crampons
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Progression sur arrête mixte, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier

Programme prévisionnel

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

Programme prévisionnel : Breithorn, Pollux, Castor, traversée du Lyskamm, Mont Rose pointe Gniffetti, Pointe Dufour, éventuellement Norden et Cima di Jazzi ou Grosse Fillahorn

Seules les demandes de personnes ayant déjà réalisé une sortie avec Françoise avant la validation des inscriptions seront étudiées. Seront pris en priorité les participants acceptés les années précédentes pour ce raid reporté.

Prévoir de garder la semaine suivante disponible en réserve s'il faut décaler de 1 à 7 jours ce raid pour raisons météo. Ceci afin de mettre toutes les chances de notre côté pour réaliser ce raid dans de bonnes conditions.

A priori départ en voiture ensemble de Paris le samedi 18 avril début de journée et retour le dimanche 26 fin de journée.

Estimation des frais : aller/retour en co-voiturage + parking à Randa (7€/jour par voiture) + taxi Randa-Zermatt A/R 16 CHF/personne + 7 nuits en demi-pension en refuges gardés (80 à 100 CHF/nuit) hors boissons + remontées mécaniques (Kleine Matterhorn à l'aller (114 CHF) et Gonergrat au retour (48 CHF))

		Montée	Descente
Samedi 18 avril	transport en co-voiturage depuis Paris, logement en vallée près de Zermatt	sans	sans
Dimanche 19 avril au samedi 25 avril	traversée de Keine Matterhorn au Gonergrat selon agenda fourni aux participants	de 800 à 1800d+/jour	idem
Dimanche 26 avril	retour en co-voiturage après une nuit sur la route de samedi à dimanche	sans	sans

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.

Topo : camp to camp voies normales pour chaque sommet

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

Merci de nous préciser si vous avez une corde

Logistique

Transport : Co-voiturage depuis Paris

Hébergement : Refuges gardés en 1/2 pension en montagne. Hotels simples en vallée pendant les trajets depuis Paris.

Pique-niques et vivres de course : 8 pique-niques et vivres de courses.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 400 €

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 et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place.

1 ou 2 réunion préparatoires en amont : matériel, révision de la course, des manips, ajustement du planning, organisation du transport.

Informations complémentaires

Attention vous devez obligatoirement garder la semaine suivante en back up au cas où nous devions déplacer d'un ou plusieurs jours notre raid afin de bénéficier de conditions nivologiques et météo minimales correctes.

Seules les demandes de personnes ayant déjà réalisé une sortie avec Françoise avant la validation des inscriptions seront étudiées. Seront pris en priorité les participants acceptés les années précédentes pour ce raid reporté.

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'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.