

Vers les 4000

Vendredi 8 mai 2026 au dimanche 10 mai 2026, soit 3 jours

Encadrants : Sylvaine B. , Christine Lamouche

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD+ 3S. 1800m max/jour. En étoile et/ou en traversée.

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

- Rythme de montée : 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 arête mixte, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

Pour cette sortie, vous devez avoir le niveau [Initié](#) (vous rapprocher des encadrants avec qui vous êtes déjà sorti pour valider vos compétences) et être déjà sorti sur glacier (liste de courses à indiquer dans la demande d'accord)

		Montée	Descente
vendredi 8 mai	Saas Fee 1803m - Mittellalin 3459m voire Allalinihorn 4027m - Britanniahütte 3070m	+ 1600m ou +1800m	-1200m ou -1400m
samedi 9 mai	Britanniahütte 3070m- épaule Rimpfischhorn 3998m ou Stralhorn 4190m - Britanniahütte 3070m	+1200m	-1200m
dimanche 10 mai	Britanniahütte 3070m - Alphubel 4203m- Saas Fee 1803m, suivant enneigement, la descente se termine souvent à pied!	+1300m	-2200m

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné 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 : skitour, camptocamp

Cartes : swiss topomap

Numéros d'urgence : 144

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.

Aussi, nous vous demandons de bien vérifier votre matériel, peaux qui collent, fixations bien réglées, ... d'avoir dans votre sac, des patchs double face autocollants, du fart antibot pour les peaux et un outillage adapté à vos fixations (tournevis plat ou cruciforme ou torx) et si possible une

rondelle de secours adaptée à vos bâtons.

Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) jeudi 7 mai 2026, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h.
Retour le lundi matin Porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place : Pas prévu.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Pris dans un café, prévoir environ 15 CHF.
- Hébergement : Refuge gardé - drap de sac obligatoire - 1/2 pension 84 CHF avec carte CAF, (98 CHF sans carte CAF) x 2, dépenses personnelles non comprises. Attention l'eau est généralement en plus.
- Pique-niques et vivres de course : 3 pique-niques et vivres de courses, eau et/ou thermos, prévoir grignotages pour l'apéro.
- Repas du retour : Compter environ 30 CHF pour le dîner du dimanche soir pris dans un relais autoroutier suisse (CB ok).

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 195 €

Il n'est pas possible de rejoindre le car sur place.

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 en CHF pour les frais sur place.

Au début de la semaine précédant le départ, nous vous enverrons un mail pour confirmer ces informations.

Informations complémentaires

En cas d'annulation de votre part et si vous n'êtes pas remplacé, la totalité de l'hébergement vous sera réclamé soit 168 CHF.

Prévoir l'appoint en francs suisses les gardiens n'acceptent pas les paiements individuels.

Boissons dont eau non comprises (entre 10 et 15 CHF la bouteille)

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.