

<http://www.clubalpin-idf.com/>

Fiche programme de la sortie de ski de montagne n° S089  
Traversée de la Belledonne  
Du 20 au 23 mars inclus, soit 4 jours

Accord préalable pour l'inscription : OUI  
Nombre maximal de participants : 4

### 1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

Michel Benard  
tél. dom.: 01 55 52 25 01  
mailto : michelbenard@orange.fr

Valerie RENARD  
tél. dom.: 01 39 49 90 08  
mailto : vale.renard@free.fr

### 2. Programme prévisionnel

**J1** : Croix de Chamrousse (2253m) – Col de Freydane – Col de la Balmette - Le Rivier d'Allemond (1276m)  
|| D+ = 900 m, D- = 750m

**J2** : Le Rivier d'Allemond – Pic de la belle étoile (2718m) – Refuge Combe Madame (1784m) ou gîte à Fond de France (1089m)  
|| D+ = 1450m, D- = 1000m ou 1600m

**J3** : Refuge de Combe Madame – Col d'Arguille (2755m) – Col de Valloire ( 2751m) – Refuge de l'Oule (1836m)  
|| D+ = 1650m, D- = 1550m

**J3 bis** : Fond de France – Col de Valloire – Refuge de l'Oule || D+ = 1850m, D- = 1100m

**J4** : Refuge de l'Oule – Col de Moretan (2503m) – Pic sud du Merlet (2469m) – Allevard (535m)  
|| D+ = 1200m, D- = 2450m

Ces renseignements sont indicatifs ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie, selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes : Carte IGN Top 25 : 3335 OT, 3335 ET, 3433 OT,

Le Haut Dauphine à Ski (100 plus Belles de A. Bertrand). Les plus beaux raids à Skis (M. Colonel et J.R Minelli), Toponeige de Belledonne (V. Shahshahani), Ski de randonnée en basse Maurienne (M. Salyn, J.Y Reffet), Ski de randonnée isère (E. Cabau & H. Galley)

**Fiche à découper et renvoyer au secrétariat  
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie  
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membres de l'Ile de France  
(au plus tôt deux mois avant le premier jour de la sortie).**

Je soussigné (NOM) \_\_\_\_\_ (Prénom) \_\_\_\_\_ ,  
membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie S036, après avoir pris connaissance des conditions générales de son organisation, telles qu'elles figurent dans la fiche-programme et dans le programme NEIGES 2009.

Je certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique du ski de montagne, et être informé des risques présentés par cette activité.

Pour les voyages en train, réduction SNCF éventuelle: \_\_\_\_\_ %, nature: \_\_\_\_\_

Autre réduction: \_\_\_\_\_ %, nature: \_\_\_\_\_

### 3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau de difficulté (cf. explications complémentaires dans NEIGES 2009) :

Cotation :	AD, 3S
Type de course :	Traversée
Dénivelé journalier maximal prévu :	1700 à 1850 m
Rythme d'ascension exigé :	environ 400 m/h

3.2 Particularités :

Traversée avec des étapes longues et parfois techniques. 1 ou 2 refuges non gardés nécessitant de porter nourriture et réchaud.

3.4 Coût à prévoir (en plus du montant de l'inscription et du train) : Estimation par personne : 120 euros

1 ou 2 gîtes en ½ Pension (40 euros par gîte)

Bus Chamrousse – Grenoble et Allevard – Grenoble (7 euros par trajet)

### 4. Voyage : Train ou voiture

Rendez-vous au départ du téléphérique de Chamrousse à 8h30 le vendredi 20 mars à 8h30 (possibilité de prendre un TGV Paris-Grenoble + Navette Chamrousse avec nuit à l'A.J Chamrousse 15 € la nuitée + petit dej)

Fin du raid à Allevard le lundi 23 après midi et retour à Paris le lundi 23 au soir (TGV)

[www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

<http://www.fuaj.org/Chamrousse#>

[http://www.allemont.com/ete\\_hebergement.htm#gite](http://www.allemont.com/ete_hebergement.htm#gite)

<http://pagesperso-orange.fr/gite-lessentiel>

<http://www.lamartinette.com/>

[www.refuges.info/point/58/refuge-garde/belledonne/l-oule-ou-antoine-cros/#C2018](http://www.refuges.info/point/58/refuge-garde/belledonne/l-oule-ou-antoine-cros/#C2018)

### 5. Equipement individuel

5.1 Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2009.

L'ARVA est absolument obligatoire.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).

5.2 Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Pelle à neige, sonde, lampe frontale, crampons et piolet, baudrier léger ou 1 grande sangle avec 1 mousqueton à vis (à confirmer)

5.3 Nourriture à emporter :

1 ou 2 petits déjeuners, 1 ou 2 repas du soir, 4 vivres de course

5.4 Matériel collectif à répartir :

Réchaud, gaz, 1 corde

5.5 Documents administratifs nécessaires : Carte CAF, Carte d'identité

### 6. Réunion préparatoire

Contactez l'un des organisateurs par téléphone le lundi ou mardi précédant le départ.

Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.

**Éléments d'information pour l'inscription (à remplir complètement) :**

n° adhérent CAF : \_\_\_\_\_ , section : \_\_\_\_\_

(joindre une copie de votre carte si hors Ile de France)

Domicile : Téléphone : \_\_\_\_\_ , Télécopie : \_\_\_\_\_ , e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Bureau : Téléphone : \_\_\_\_\_ , Télécopie : \_\_\_\_\_ , e-mail : \_\_\_\_\_

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

NOM : \_\_\_\_\_ , Prénom : \_\_\_\_\_ , Lien de parenté: \_\_\_\_\_

Domicile : Téléphone : \_\_\_\_\_ , Télécopie : \_\_\_\_\_ , e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Bureau : Téléphone : \_\_\_\_\_ , Télécopie : \_\_\_\_\_ , e-mail : \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_ , le \_\_\_\_\_ . Signature: