

	<p>Saison 2011</p>	<p>CAF Ile de France          Accueil : 12, rue Boissonnade          75014 PARIS          adresse postale : 5 rue Campagne Première          tel : 01 42 18 20 00          Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a></p>
---	--------------------	---

Fiche-programme de la sortie d'Alpinisme n° 11 – ALP32  
 Du 09 au 16 juillet 2011 inclus, soit 8 jours  
 -

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : **OUI (appeler au téléphone pour prendre contact)**

Nombre de participants à la sortie y compris les encadrants : 9 personnes

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : <a href="mailto:jean-francois.deshayes@orange.fr">jean-francois.deshayes@orange.fr</a>	Xavier GOGUELAT - tel : 06 85 48 60 65 e-mail : <a href="mailto:xaviergoguelat@orange.fr">xaviergoguelat@orange.fr</a>
Bruno MOREIL - tel : 0 e-mail :	Thierry Varneau

**Grandes lignes du circuit :**

**Réaliser une traversée originale dans le Valais permettant de découvrir 3 cirques glaciaires du massif. Gravier au passage le Bishorn (4153 m) un "4000" facile du massif.**

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour (9/7)</b>	Rassemblement à 12h à l'arrêt du car postal "glacier de Moiry" (2350 m) Montée à la cabane CAS de Moiry (2850 m) en réalisant au passage une école de glace Possibilité de rejoindre la cabane en indépendant le soir avant 18 heures
<b>2<sup>ème</sup> jour (10/7)</b>	Traversée du Pigne de la Lé (3380 m) niveau F (rocher et neige) Coucher à la cabane CAS de Moiry
<b>3<sup>ème</sup> jour (11/7)</b>	Ascension de la Pointe de Mourty (3560 m) en aller et retour par la voie normale niveau PD (rocher et neige) Coucher à la cabane CAS de Moiry
<b>4<sup>ème</sup> jour (12/7)</b>	Transfert à la cabane CAS du Mountet (2880 m) (parcours sur sentier)
<b>5<sup>ème</sup> jour (13/7)</b>	Ascension du Besso (3678 m) par la face Sud (voie des Dames) niveau PD (neige et final rocheux) Coucher à la cabane CAS du Mountet
<b>6<sup>ème</sup> jour (14/7)</b>	Ascension de la Pte de Zinal (3789 m) niveau PD (neige et final rocheux) Coucher à la cabane CAS du Mountet
<b>7<sup>ème</sup> jour (15/7)</b>	Transfert à la cabane CAS de Tracuit (3260 m) (parcours sur sentier)
<b>8<sup>ème</sup> jour (16/7)</b>	Ascension du Bishorn (4150 m) niveau F (parcours glaciaire) descente libre sur Zinal depuis la cabane de Tracuit (sentier balisé) ou coucher à la cabane CAS de Tracuit
<b>9<sup>ème</sup> jour (17/7) Optionnel</b>	Descente sur le Turtmann gletscher, ascension du Brunegghorn (3833 m) niveau F (parcours glaciaire) puis descente dans le Turtmannal jusqu'à Turtmann de là Train ou car postal pour Sierre
<p><b>Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.</b></p>	

**Cartes : CNS 1/50000<sup>ème</sup> n° 283 - Arolla , n°274 – Visp et CNS 1/25000<sup>ème</sup> n°1328 - Randa**

### **Caractéristiques du parcours programmé :**

Type de circuit : **circuit** / Niveau alpinisme maxi : **Peu difficile** / Niveau physique : **Soutenu**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne.

Particularités :

- **Progression encordé en terrain haute montagne niveau F et PD en terrain rocheux et glaciaire.**
- **Il est recommandé d'avoir l'expérience de l'utilisation des crampons dans des pentes éventuellement glacées d'inclinaison moyenne (40° maxi) et de la progression en rocher peu solide.**
- **Cette sortie pourrait servir d'initiation à l'alpinisme à un randonneur en montagne expérimenté ayant une très bonne condition physique.**

### **Conditions d'hébergement :**

Refuges gardés avec hébergement en demi pension

### **Coût du circuit : 360 € hors partie optionnelle (prévoir 50 € pour la partie optionnelle)**

Comprend : - l'hébergement en refuges et gîte en demi pension (Les repas de midi et les vivres de courses ne sont pas fournis)

Nota : les transports pour rejoindre le glacier de Moiry et descendre du Turtmantal de sont pas inclus dans ce prix.

**Dépenses sur place** : faux frais et consommations individuelles (éventuellement complément de ravitaillement à Zinal) en **Francs Suisses**.

**Voyage** : **individuel** - Possibilité de transport en train depuis Paris à l'aller et au retour :

Aller : TGV Paris / Lausanne puis Interregio Lausanne / Sierre puis car postal Sierre / glacier de Moiry

Retour : car postal Zinal / Sierre puis Interregio Sierre / Lausanne puis TGV Lausanne / Paris ou

car pour Turtmann puis train local Turtmann / Sierre puis Interregio Sierre / Lausanne puis TGV Lausanne / Paris.

### **Equipement individuel :**

Vêtements indispensable pour les sorties d'alpinisme facile en altitude : cf Glace et sentiers 2011 page 11

---/---

### **Matériel technique individuel obligatoire pour la sortie :**

- Casque d'alpinisme homologué UIAA
- Crampons 12 pointes adaptés aux chaussures
- Piolet d'alpinisme (les piolets de cascade de glace et les piolets de ski alpinisme ne conviennent pas)
- Chaussures d'alpinisme à semelle armée supportant les crampons
- Baudrier d'escalade équipé de 2 mousquetons dont 1 à vis et d'une sangle
- 2 sangles plates étroites longueur 1.5 mètre minimum - 2 dégaines
- Si possible une ou 2 broches à glace

### **Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 5 jours (ravitaillement possible à Zinal le 4<sup>ème</sup> jour)

### **Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'Identité ou passeport.

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription** : non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

<b>Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.</b>
---

---oo0oo---

.....