



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

**S038 – S090 – S110**

**Février, Avril et Mai 2013**

**Objectif du « Cycle 4000 » :**

L'idée du « Cycle 4000 » est venue dans le prolongement du « Cycle Initiation » mis en place ces dernières années, qui a rencontré un certain intérêt auprès des participants désirant s'initier à la pratique du ski de montagne. Le « Cycle 4000 » s'adresse aux skieurs de randonnée de niveau moyen souhaitant progresser vers des courses plus difficiles (niveau technique, environnement glaciaire, altitude, ...).

Il s'agit de participer à 3 sorties réparties sur 3 mois :

- 2, 3 et 4 Février (3 jours) à Cervières dans le Queyras
- 6 et 7 Avril (2 jours) à Arolla en Suisse
- 3, 4 et 5 Mai (3 jours) dans le Val de Rhême en Italie

L'objectif du « Cycle 4000 » est de constituer un groupe, et de faire ensemble des sorties de niveau croissant dans le but d'atteindre un sommet de plus de 4000 m lors de la dernière sortie.

**Pré-requis pour participer au « Cycle 4000 » :**

Pour participer au « Cycle 4000 », il est nécessaire de réunir tout ou partie des conditions suivantes :

- Etre en très bonne condition physique
- Avoir déjà fait plusieurs jours de ski de randonnée fin 2012 ou début 2013
- Maîtriser les techniques de base du ski de randonnée
- Avoir une bonne connaissance du milieu montagnard
- Avoir déjà participé à des sorties du Club Alpin Ile de France en car
- Pouvoir participer :
  - idéalement aux 3 sorties
  - éventuellement à 2 des 3 sorties
  - exceptionnellement et dans la mesure des places disponibles à une seule de ces sorties (...)
- **Obtenir l'accord des encadrants pour l'inscription**
- Effectuer au moins une autre sortie entre les 2 premières du cycle

Accord préalable pour l'inscription : **Oui**

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : **6** dans la limite des places disponibles dans le bus.

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

François JANTET  
Mail : [fjantet@yahoo.fr](mailto:fjantet@yahoo.fr)  
Tél. : 06 78 11 78 54 (pro)  
(congés du 21 Décembre au 7 Janvier  
Dans cette période, téléphone uniquement)

Nicolas Dominé  
Mail : [ondomine@free.fr](mailto:ondomine@free.fr)  
Tél. : 06 86 03 00 27

2.

## Programme prévisionnel pour la 1<sup>ère</sup> sortie :

### S038 – 2, 3 et 4 Février (3 jours) à Cervières dans le Queyras

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	Crêtes de Dormillouse (2944 m) A/R Départ de Cervières (1636 m)	1300 m	1300 m
2 <sup>e</sup> jour :	Cîme de la Charvie (2881m) en A/R, ou col de Prafauchier (2746m) et Turge de la Suffie (3024 m) en boucle Départ de Cervières (1636 m)	1250 ou 1520 m	1250 ou 1520 m
3 <sup>ème</sup> jour	Col de la Roya (2694m) et cold des Ayes (2477m) Départ de Cervières (1636 m), traversée vers Brunissard	1400 m	1400 m

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

Cartes 1 : 25 000 – 3536 OT  
Topos J1 : Olizane n° 24 p 73  
J2 : Olizane n° 28 et 27 p 78 et 80  
J3 : Olizane n° 34a p 94

## 3. Caractéristiques de la course programmée

### 3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	PD
	<i>Conduite de course</i>	2 skieurs
Type de course		Courses en étoile autour de Cervières, traversée le dernier jour
Dénivelé journalier maximal prévu		1400 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h sur terrain régulier

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Cervières se trouve dans la partie Nord du Queyras, dans un vallon isolé

3.3 Conditions d'hébergement Gîte à Cervières ou au Laus

3.4 Participation aux frais cf. « Neiges » ou le site du Club

### 3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place

10 € Taxi jusqu'à Cervières  
40 € par nuit pour le gîte en demi-pension  
7 € petit déjeuner samedi matin (optionnel)  
18 € dîner du lundi soir (optionnel)  
Total : 115 € environ

### 3.6 Arrhes

Au cas où des arrhes auraient dû être versées par le CAF pour cette course, leur montant individuel serait réclamé aux participants en cas de détournement, ou retenu en cas d'annulation.

Arrhes versées : Non

## 4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Vendredi 1er Février au soir ; **rendez-vous à 20h15** pour un départ au plus tard 15' après, soit à **20h30**

Retour à Paris Porte d'Orléans le Mardi 5 Février au matin vers 5h30.

## 5. Equipement individuel

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES

Nota : **L' ARVA, la pelle et la sonde sont est absolument obligatoires.**

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une 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 : crampons. Piolet en option
- 5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 3 jours
- 5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF

## 6. Réunion préparatoire

Contactez les organisateurs par mail ou téléphone au maximum le Mercredi avant le départ.

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

## 7. Détails supplémentaires / Description de la course

L'objectif de ce 1<sup>er</sup> week-end du cycle 4000 est de réaliser 4000 m de dénivelé en 3 jours.

Le vallon de Cervières, peu connu et peu fréquenté, offre de multiples alternatives en fonction des conditions nivo-météorologiques.