



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

**C4SM 1- 2 -3**

**Février, Mars et Mai 2016**

**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 :

- **6, 7 et 8 Février (3 jours) dans le Queyras (France)**
- 12 et 13 Mars (2 jours) dans le Rätikon (Suisse)
- 5, 6, 7 et 8 Mai (4 jours) dans l'Oberland (Suisse)

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 2014 ou début 2015
- 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**

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

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : **8 participants + 2 encadrants**  
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)

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 :

### C4SM 1 – 6, 7 et 8 Février (3 jours) dans le Queyras (France)

|                        |   | Montée | Descente |
|------------------------|---|--------|----------|
| 1 <sup>er</sup> jour : | Le Roux d'Abriès (1700 m) – Pic Charbonnel (2890m) A/R  | 1200 m | 1200 m   |
| 2 <sup>e</sup> jour :  | Le Roux d'Abriès (1700 m) – Col de Valbreveyre (2737 m) | 1300 m | 1300 m   |
| 3 <sup>ème</sup> jour  | Le Roux d'Abriès (1700 m) – Maït d'Amount (2800 m)      | 1100 m | 1100 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 – 3637 OT – Mont Viso  
Topos Guide Olizane Hautes-Alpes, courses

## 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                    |                           | Aller-Retours et Traversées          |
| Dénivelé journalier maximal prévu |                           | 1300 m                               |
| Rythme d'ascension exigé          |                           | environ 350 m/h sur terrain régulier |

### 3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement *Gîte au Roux d'Abriès. Douches, sauna ( !)*

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

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place *Prévoir 10 (ptt déj Sam.) + 2\*41 (gîte) + 20 (dîner Lundi) = 122 € mimum*

### 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 : **Oui (25 € / pers.)**

## 4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Vendredi 5 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 9 Mars 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, Carte d'identité

## **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 environ 4000 m de dénivelé en 3 jours.