



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 (Autriche)**
- 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) : **6** dans la limite des places disponibles dans le bus.

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

François JANTET
Mail : fjantet@yahoo.fr
Tél. : 06 78 11 78 54 (pro)

Nicolas Dominé
Mail : ondomine@free.fr
Tél. : 06 18 10 53 57

2. Programme prévisionnel pour la 1^{ère} sortie :

C4SM 2 – 12 et 13 Mars (2 jours) dans le Rätikon (Autriche)

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Brand (1060 m) - TotalpHütte (2318m)	1360 m	0 m
2 ^e jour :	TotalHütte (2318m) – Schesaplana (2964m) – Altitude 1950 -Grossfurgga – Naafkopf (2570m) – Steg (Lichtenstein – 1300 m)	1300 m	2 270 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 :50 000 – MONTAFON (n° 238 S)
Topos

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		1400 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h sur terrain régulier

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement
poêle

Totalp Hütte non gardée : couvertures et

3.4 Participation aux frais

cf. « Neiges » ou le site du Club

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place : **Prévoir 100 € 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 11 Mars au soir ; **rendez-vous à 20 h 10** pour un départ au plus tard 20' après, soit à 20 h 30
Retour à Paris Porte d'Orléans le Lundi 14 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, matériel de glacier
(Baudrier, broche à glace,
mousquetons, auto-bloquants, longe, prusiks)

5.3 Nourriture à emporter : vivres de courses pour 2 jours

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 2nd week-end du cycle 4000 est d'utiliser le matériel spécifique à l'évolution sur glacier, et de faire quelques exercices.