



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) : **8** 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

## 2. Programme prévisionnel pour la 3<sup>ème</sup> sortie :

### C4SM 3 – 5, 6, 7 et 8 Mai (4 jours) dans l'Oberland (Suisse)

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	Fiesch (1000 m) – Bennes jusqu'à Fiescheralp (2212m) – Col à 2600m – descente sur le glacier à 2300 m, puis <b>9 km !!</b> environ jusqu'à KonkordiaHütte (2850m)	1000 m	300 m
2 <sup>e</sup> jour :	KonkordiaHütte (2850m) – Grünhornlücke (3280m) – descente de 200 m - FiescherHorn (4025 m) – remontée 200 m à Grünhornlücke (3280m) – retour KonkordiaHütte (3050m) Alternative : FiescherHorn (4025 m) direct par l'arête sud (alpi)	1700 m	1700 m
3 <sup>ème</sup> jour	KonkordiaHütte (2850m) – JungFrau (4158 m) ou LourviHorn (3773m) – HollandiaHütte (3240 m)	1700 ou 1250 m	800 ou 1000 m
4 <sup>ème</sup> jour	HollandiaHütte (3240 m) – Abeni Flue (3962m) ou MittagHorn (3892m) – Blatten (1540 m)	1000 m	2500 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 – JungFrau (n° 264)  
Topos

## 3. Caractéristiques de la course programmée

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

Cotation	Difficulté alpine	AD
Type de course	Conduite de course	2 skieurs Aller-Retours et Traversées
Dénivelé journalier maximal prévu		1700 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 m/h sur terrain régulier

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

3.3 Conditions d'hébergement *Refuges gardés*

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\*70 (gîte) + 20 (dîner Lundi) + Télécabine = 200 Frcs suisses 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 Mercredi 4 Mai au soir ; **rendez-vous à 20h40** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **21h**  
Retour à Paris Porte d'Orléans le di Lundi 9 Mai 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, auto-bloquants, longe, prusiks)
- mousquetons,
- 5.3 *Nourriture à emporter :* vivres de courses pour 4 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**

Au sommet à plus de 4000 m d'altitude.