



Fiche programme du « **CYCLE 4000** »

C4SM 1- 2 -3

Février à Mai 2018

Objectif du « Cycle 4000 » :

L'idée du « Cycle 4000 » est venue dans le prolongement du « Cycle Initiation », 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 glacière, altitude, ...).

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

- 9, 10 et 11 Février (3 jours) à Névache (France)
- **31 Mars, 1 et 2 Avril (3 jours) en haute Tarentaise (France)**
- 10, 11, 12 et 13 Mai (4 jours) à Zinal (Suisse)

L'objectif 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 2017 ou début 2018
- Maîtriser les techniques de base du ski de randonnée
- Avoir une bonne connaissance du milieu montagnard (escalade, alpinisme, randonnée, ...)
- 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 (hors encadrants) : **7** 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

Frédéric BIONDI
Mail : frederic.biondi@gmail.com
Tél. : 06 71 71 09 80

2. Programme prévisionnel pour la 2^{ème} sortie :

18-S100 C4SM2 – 31 mars, 1^{er} et 2 Avril (3 jours) e Haute Tarentaise (France)

Dômes de la Vanoise

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Pralognan (1416 m) – Dôme ... (m - +m) en option - Refuge du col de la Vanoise (2500m)	1100 m	500 m
2 ^e jour :	Refuge du col de la Vanoise (2500m) – Dôme des Nants (3553 m) – Dôme de Chassefoët (3586 m) – Refuge de l'Arpont (2310 m)	1150 m	1600 m
3 ^{ème} jour	Refuge de l'Arpont (2310 m) – Pointe de Labby (3518 m) – Dôme de l'Arpont en option (3601 m - +400m) – Pralognan (1416 m)	1200 m	2100 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 – 3534 OT – Les 3 vallées Modane
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		Traversées
Dénivelé journalier maximal prévu		1600 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.
Douches ?

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*45 (refuges) + 20 (dîner Lundi) = 120 € a minima

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 (à confirmer)**.

4. Voyage : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le Vendredi 30 Mars au soir ; **rendez-vous à 21h10** pour un départ au plus tard 20' après, soit à **21h30**
Retour à Paris Porte d'Orléans le Mardi 3 Avril 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 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 2nd week-end du cycle 4000 est d'utiliser le matériel spécifique à l'évolution sur glacier, et de faire quelques exercices.