

CYCLE DE PERFECTIONNEMENT DE SKI ALPINISME

Week-end des 6 - 7 et 8 mai 2006

Nous allons en Savoie, dans le massif de la Vanoise en Haute-Maurienne, au refuge du Carro (refuge CAF) en demi-pension.

Carte IGN :

Top 25 n° 3633 ET Haute-Maurienne – Grande Casse – Parc National de la Vanoise.

Pour l'ensemble du week-end, prévoir :

Obligatoire :

- Pique-nique pour les 3 midis de samedi, dimanche et lundi.
- **Carte CAF pour le demi-tarif de la nuitée.**
- Matériel classique de ski de randonnée (dont matériel individuel de sécurité : arva, pelle et sonde).
Matériel glaciaire : piolet, crampons, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons classiques, une longe (brin de corde de 2,50 à 3 mètres de 8,5 mm minimum de diamètre, à défaut une grande sangle de 1,5 mètres de diamètre), une grande sangle de 1,50 à 2 mètres de diamètre, 2 machards (cordelettes de 2 mètres de longueur de 7 mm de diamètre).
- Une broche à glace pour ceux qui en ont une.
- Sac à viande léger et affaires de toilette réduites à leur minimum pour le refuge.

Attention : veillez à tout préparer pour le vendredi soir. Pas d'achats en cours de route.

Samedi 6 mai 2006.

- Rendez-vous samedi matin à Bron : **5 h 30 au plus tard**. Répartition dans les voitures.
- Départ de Bron : **5 h 45 au plus tard**.
- Montée au refuge du Carro.
- Révision du mouflage simple et apprentissage du mouflage 7 fois.
- Mise en commun des questions (nœuds).
- Préparation collective de la course de dimanche.

Dimanche 7 mai 2006

- Pour chacun de vous, préparer la course suivante individuellement ou en sous-groupe :

Tour de la Grande Aiguille Rousse par le Pas du Bouquetin (3.375 m) et retour par le col situé entre la Grande et la Petite Aiguille Rousse (3.368 m).

- Editer le bulletin météo et nivologique du week-end et le confronter à la course prévue.
- Repérer l'itinéraire ainsi que les difficultés objectives et les dangers potentiels (risques d'avalanches, barres de rocher, pentes soutenues...).
- Dresser l'emploi du temps de la journée (du lever au retour aux voitures).
- Prévoir une évolution à la montée de 300 mètres / heure de dénivelée **minimum**, pauses comprises.

Lundi 8 mai 2006

- Etudier différentes courses au sud est du refuge : **L'Uja, Aiguille Percée, Levanna, Col Perdu...**
- Etudier la descente sur l'Ecot par le **vallon des Sources de l'Arc**.