

Les Pointes des Cerces, depuis le Col de la Muande



Formation Neige & Avalanches
Acquisition de l'autonomie
Raid de 3 jours dans les Cerces

**Montagne
&
Sécurité**

François Nicot
Accompagnateur en montagne
francois.nicot@irstea.fr
04 76 59 76 58 / 06 47 18 91 02

Accès routier

Briançon, vallée de la Clarée, Névache

Itinéraire et programme

Jour 1	<p>Départ de Névache Chalets de Lacou, montée aux chalets de Biaune Traversée vers Soubeyrane, descente sur les chalets de Lacha Chalets de Fontcouverte, montée au refuge de Ricou Nuit au refuge de Ricou, gardé Dénivelé : + 900 m (environ)</p> <p>Apports de connaissance</p> <ul style="list-style-type: none">– Cartographie, Orientation (carte, boussole, altimètre),– Nivologie pratique pour le randonneur– Stratégies de progression
En soirée	<p>Méthodologie (3 x 3) pour préparation d'une randonnée hivernale Méthode de réduction du risque Préparation en binômes de l'itinéraire de lendemain</p>
Jour 2	<p>Montée au Lac du Serpent, puis au Col du Grand Cros (suivant conditions générales) Col du Grand Cros (2848 m), pointe des Gardioles (2935 m) Redescente par les Gardioles sur le refuge de Ricou Nuit au refuge de Ricou, gardé Dénivelé : + 900 m (environ)</p> <p>Orientation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe– Choix d'itinéraire, avec mise en place pratique la méthode 3 x 3
En soirée	<p>Retour d'expérience et debriefing Préparation en binômes de l'itinéraire de lendemain</p>
Jour 3	<p>Montée au Col de Mome Passage de la Colette Descente sur les chalets de Biaune, puis Chalets de Lacou Retour à Névache Dénivelé : + 650 m (environ)</p> <p>Orientation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe– Choix d'itinéraire, avec mise en place pratique la méthode 3 x 3

Refuge de Ricou	04 92 21 17 04	http://refugericou.com/ demi-pension : 35 euros
-----------------	----------------	--

Déroulement et contenu

Raid de trois jours en étoile à partir d'un refuge gardé, confortable, sur terrain vallonné/alpin.

Les itinéraires des Jours 2 et 3 sont préparés la veille par les membres du groupe, en binôme (cartographie, nivologie, conduite de groupe)

L'objectif du raid est l'acquisition de l'autonomie dans la préparation et la conduite d'une randonnée hivernale en raquettes. Les aspects propres à la prise en compte du risque d'avalanche et à l'orientation en milieu enneigé seront plus particulièrement traités.

Equipement individuel

- Tenue vestimentaire adaptée à la randonnée hivernale
- Chaussures de randonnée étanches
- Veste polaire, veste coupe-vent de type Gore-Tex
- Deux paires de gants, bonnet
- Lunettes de soleil ET masque
- Une paire de raquettes à neige
- Une paire de bâtons
- DVA, pelle et sonde (**obligatoires**)
- Prévoir une réserve de boisson d'au moins 1 litre et demi
- Casse-croûte de mi-journée (prévoir pour trois jours)
- Vivres de course
- Affaires personnelles de toilette

Les refuges sont équipés de couvertures ; les duvets sont donc inutiles.

Prévoir éventuellement un sac à viande

Optionnel, mais conseillé :

- Carte IGN TOP 25 Névache – Mont Thabor, 3535 OT
- Boussole (plate et simple, type SILVA)
- Altimètre

Tarif

180 euros / personne

Ce tarif comprend l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne (AeM) au cours des trois jours de raid.

Il ne comprend pas les demi-pensions (de l'ordre de 35 euros/nuitée/personne). Celles-ci restent à la charge des participants.

Le règlement complet s'effectuera sur place, à l'issue du raid.

Dates

A définir, entre mars et mi avril