

Mini Cycle **SKI/ALPI** de préparation au raid du Tour de la Meije

Encadré par Mathis BOUCHET et Jean-luc BABY



Pour qui ?

Cycle SKIALPI de préparation aux raids destiné à des personnes en bonne condition physique, qui ont **un niveau initié validé** et souhaitant se former et aimant l'aventure et la vie en groupe.

Prérequis

- Avoir une bonne forme physique (pratique régulière d'un sport d'endurance) et être capable d'enchaîner plusieurs jours d'effort.
- Être capable de descendre à ski dans tout type de neige en sécurité (même sans aucun style).
- Être capable d'évoluer au sein d'un groupe dans un milieu à risque et de respecter les consignes des encadrants.

Format

Le Tour de la Meije aura lieu du 27 au 31 Mars 2026 (5j).

Nous organisons un mini cycle de 2 week-ends de préparation et de progression.

L'inscription aux WE du cycle est indépendante de l'inscription au raid.

Nuitées en demi-pension en refuge et refuge non gardé.

Objectifs

Réviser Les fondamentaux de sécurité et d'évolution en milieu alpin.

Participer efficacement à un secours en avalanche avec DVA /pelle/ sonde
Augmenter son expérience en cartographie, météo montagne et nivologie
Vivre une expérience immersive et collective en haute montagne.

WE du Mini-Cycle de préparation Tour de la Meije

Samedi **17 et dimanche 18 janvier 2026** : Vanoise

Samedi **14 et 15 février 2026** : Oisans

Groupe :

7 participants maximum + 2 encadrants.

Un **entretien de motivation** sera nécessaire avant la sélection finale.

Parité et variété de **classes d'âge** recherchées

Une **réunion des sélectionnées** sera organisée début décembre 2025

Frais de participation au cycle :

Inscription : **40 €** (4 jours x10 €). Paiement via Hello Asso (Lien à venir).

On favorisera l'utilisation du minibus CARGO au maximum.(bénévole pour récupérer le minibus cargo à villeurbanne ou lyon 3 sera très apprécié)

autrement Transports en covoiturage (0,35€ /km + péage)

Hébergements + Taxe de séjour

NB : Après validation, il est nécessaire d'être **adhérent(e) du CAF**

Lyon-Villeurbanne à jour de cotisation 2025-2026.

Pourquoi des RAIDS ?

Depuis longtemps nous avons le désir de partager l'aventure de ces raids mythiques, ce cycle à pour objectif de se préparer ensemble pour aborder sereinement cette aventure.

"Afin de mieux vous connaître avant de statuer sur votre demande d'inscription, merci de compléter la fiche de renseignement accessible [ici](#) et de l'envoyer par mail aux encadrants qui organisent ce cycle."

Demande d'inscription

avant le 8 nov. et réponse au plus tard le 28 nov.

Par email jeanluc.baby@gmail.com et bouchetmathis@yahoo.com

Raid du tour de la Meije

J1. Vendredi 27mars refuge de l'Alpe de villard d'Arene

J2. Samedi 28mars Refuge Adèle Planchard

J3. Dimanche 29 mars Refuge Adèle Planchard la grande ruine

J4. Lundi 30 mars Adèle Planchard > Col de la Casse Déserte > Refuge du Promontoire

J5. mardi 31mars Refuge du Promontoire > Brèche de la Meije > Refuge de l'Aigle > glacier de l'Homme > Villard d'Arêne



Mini Cycle **SKI/ALPI** de préparation au raid Chamonix-Zermatt

Encadré par Mathis BOUCHET et Jean-luc BABY



Pour qui ?

Cycle SKIALPI de préparation aux raids destiné à des personnes en bonne condition physique, qui ont **un niveau initié validé** et souhaitant se former et aimant l'aventure et la vie en groupe.

Prérequis

- Avoir une bonne forme physique (pratique régulière d'un sport d'endurance) et être capable d'enchaîner plusieurs jours d'effort.
- Être capable de descendre à ski dans tout type de neige en sécurité (même sans aucun style).
- Être capable d'évoluer au sein d'un groupe dans un milieu à risque et de respecter les consignes des encadrants.

Format

Le raid Chamonix-Zermatt aura lieu du 24 au 30 Avril 2026 (7j).

Nous organisons un mini cycle de 2 week-ends de préparation et de progression.

L'inscription aux WE du cycle est indépendante de l'inscription au raid.

Nuitées en demi-pension en refuge et refuge non gardé.

Objectifs

Réviser Les fondamentaux de sécurité et d'évolution en milieu alpin.

Participer efficacement à un secours en avalanche avec DVA /pelle/ sonde

Augmenter son expérience en cartographie, météo montagne et nivologie

Vivre une expérience immersive et collective en haute montagne.

WE du Mini-Cycle de préparation Chamonix-Zermatt

Samedi **14 et 15 mars** 2026 : Dévoluy

Samedi **18 et 19 avril** 2026 : Alpes Grées

Groupe :

7 participants maximum + 2 encadrants.

Un **entretien de motivation** sera nécessaire avant la sélection finale.

Parité et variété de **classes d'âge** recherchées

Une **réunion des sélectionnées** sera organisée début décembre 2025

Frais de participation au cycle :

Inscription : **40 €** (4 jours x10 €). Paiement via Hello Asso (Lien à venir).

On favorisera l'utilisation du minibus CARGO au maximum.(bénévole pour récupérer le minibus cargo à villeurbanne ou lyon 3 sera très apprécié)

autrement Transports en covoiturage (0,35€ /km + péage)

Hébergements + Taxe de séjour

NB : Après validation, il est nécessaire d'être **adhérent(e) du CAF**

Lyon-Villeurbanne à jour de cotisation 2025-2026.

Pourquoi des RAIDS ?

Depuis longtemps nous avons le désir de partager l'aventure de ces raids mythiques, ce cycle à pour objectif de se préparer ensemble pour aborder sereinement cette aventure.

"Afin de mieux vous connaître avant de statuer sur votre demande d'inscription, merci de compléter la fiche de renseignement accessible [ici](#) et de l'envoyer par mail aux encadrants qui organisent ce cycle."

Demande d'inscription

avant le 8 nov. et réponse au plus tard le 28 nov.

Par email jeanluc.baby@gmail.com et bouchetmathis@yahoo.com

Raid Chamonix Zermatt

J1 - Vendredi 24 avril Lyon argentières --> *Bivouac de l'Envers des Dorées*

J2 - Samedi 25 avril traversée sur La Fouly

J3 - Dimanche 26 avril Traversée La Fouly >> Hospice du Grand St Bernard par la Fenêtre d'en Haut

J4 - Lundi 27 avril Hospice du Grand St Bernard >> Cabane de Valsorey

J5 - Mardi 28 avril Cabane Valsorey >> Cabane Chanrion par le Plateau du Couloir

J6- Mercredi 29 avril Cabane de Chanrion >> Cabane des Vignettes (pigne d'arolla au passage)

J7 -jeudi 30 avril cabane des Vignettes >> Zermatt par les cols de l'Évêque du Mont Brulé et la Tête de Valpelline

