



Week-end en raquette à neige dans le massif de Belledonne
construction et nuit en igloo
Sorties 06-RQ07 avec Gilles Deloustal accompagnateur en montagne

Passez une nuit inoubliable avec un professionnel expérimenté.

Vous rejoindrez en **raquette à neige dans le massif de Belledonne** le lieu de votre bivouac et nous le fabriquerons ensemble. En cas de dangerosité, nous regagnerons un abri en dur. Vous apprendrez les techniques du bivouac en neige pour vous protéger du froid en toute sécurité, puis vous confectionnerez votre repas avant de vous coucher dans votre duvet douillet. Au matin, vous apprécierez tellement le confort de votre igloo que vous aurez du mal à sortir pour prendre votre petit déjeuner chaud. La randonnée ne présente pas de difficulté technique particulière, la durée de marche sera 4 à 6 heures.



Dates des séjours	Difficulté
Samedi 11 Dimanche 12 février	2

Matériel nécessaire

Sac à dos (40 litres est un bon compromis de taille), chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram ou équivalent, raquettes à neige, ARVA, pelle et sonde à neige, bâtons de ski, coupe vent type gore-tex pour le haut et un pour le bas (si possible), deux gros pull over ou polaire épaisse, 2 paires de gants de ski, bonnet ou serre tête, écharpe, guêtres, lunettes de soleil très efficace, crème solaire à fort taux de protection, gourde ou thermos, duvet allant à -10°C, un réchaud et 1 popote pour 3 personnes. Vous apporterez les menus du type suivant :

- Le picnic de midi : comme d'habitude
- Le repas du soir : 2 à 4 minute soupe par personnes, féculents genre semoule de couscous grains moyens (150 gr par personne) avec fromage râpé et une sauce tomate agrémentée d'olives et autres choses agréables à manger, un dessert du genre crème Mont Blanc (125gr par personne), Plusieurs doses de café ou thé pour vous réchauffer avant de vous coucher. Une tablette de chocolat ou toute autre chose à votre goût et en quantité pour le plaisir du soir avant que le sommeil ne vous gagne (pas d'alcool car risque d'hypothermie).
- Le petit déjeuner : café ou thé, cake ou autre pâtisserie assez copieuse et nourrissante. Pas de laitage car cela gèle.

PRIX : 81€

Ce prix comprend l'accompagnement par un accompagnateur professionnel et l'enseignement de la pratique de la confection d'un igloo. Les repas sont préparés par les participants pendant la préparation de l'igloo.

Ce prix ne comprend pas les transports, taxis, raquettes, bâtons, ARVA, pelle et sonde, duvet chaud, repas. Prévoir le prix du train : 50€ pour un Paris – Grenoble avec aller et retour pris entre 1 et 2 mois à l'avance + car pour Praputel 30€ environ.

Hébergement : Igloo

Nombre de participants : 6 personnes maximum.

- **départ vendredi 10 février** 22h48 paris gare de Lyon - arrivée 5h24 chambéry. Vous prenez un petit déjeuner dans le café de la gare puis un taxi pour le Fuzier pour déposer les affaires dont vous n'avez pas besoin chez moi et vous changer. Nous prenons un déjeuner rapide et départ en randonnée pour rejoindre le lieu où nous passerons la nuit et fabrication de l'igloo

- **retour** un taxi vous ramène à Grenoble où vous pouvez prendre un train à partir de 20h00. Le plus économique sera de prendre le train de 21h09 de grenoble - arrivée 00h13 paris gare de lyon

- **Ajustement** Vous m'appellez le jeudi soir au 04 76 68 74 08 pour ajustement de dernière minute en fonction de la météorologie

Gilles Deloustal
gilles@deloustal.com

Accompagnateur en Montagne
www.deloustal.com