



## LES ALPES - LE MASSIF DES BAUGES

### Raquettes à neige

06-RQ08B

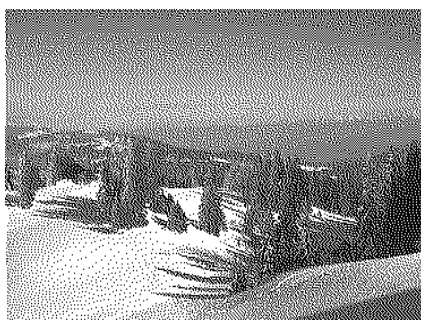
**Du vendredi 24 au lundi 27 février 2006**

Voici un séjour consacré à la découverte des Bauges, pittoresque région située à la fois sur la Savoie et la Haute-Savoie. Les imposantes falaises qui bordent le massif, et ses sommets culminants jusqu'à 2 000 m, le font souvent comparer à une citadelle. En fait, les Bauges jouent de leur relief varié pour mieux s'offrir aux randonneurs de tous poils.

Basés à La Féclaz, village situé à 1 300 m d'altitude sur le bord ouest du massif, vous aurez l'occasion de faire des balades dans des paysages pré-bois, de combes et de petits sommets. Avec l'ascension du Revard ou du Nivolet, belvédères appréciés des parapentistes, vous pourrez admirer les points de vue sur le lac du Bourget et découvrir les massifs environnants. Par ailleurs, la neige est un excellent moyen d'observer les traces des nombreux animaux en recherche de nourriture (chamois, écureuil, lièvre variable, renard...).

Le séjour est ouvert à tous, notamment aux personnes qui voudraient découvrir ce mode de progression en milieu enneigé qui ne demande **aucune compétence technique particulière**, seulement d'être en bonne condition physique (randonnée niveau M en Ile-de-France). Les sorties offriront les joies des balades dans la neige et de la découverte du milieu montagnard en hiver.

L'animation des balades sera assuré par Philippe Mosnier, animateur professionnel nature et randonnée, titulaire d'un diplôme accompagnateur en montagne, et organisateur au CAF Ile-de-France.



## PROGRAMME

Le programme propose trois jours et demi de balades en raquettes permettant de sillonner une petite partie de l'ouest du massif des Bauges située dans l'enceinte du parc naturel régional des Bauges.

L'hébergement prévu en lieu fixe (village de La Féclaz) permettra d'adapter les sorties en fonction de la météo du jour.

- Vendredi 24 février : depuis la gare de Chambéry, transfert à La Féclaz (taxi ou car) et première sortie en raquette (demi-journée)
- Samedi 25 février : sortie raquette sur la journée (programme à définir)
- Dimanche 26 février : sortie raquette sur la journée (programme à définir)
- Lundi 27 février : sortie raquette sur la journée (programme à définir), puis transfert à la gare de Chambéry et retour sur Paris.

Chaque jour, les balades comporteront des distances variant entre 8 et 15 km avec des dénivelés positifs variant entre 300 et 700 m (Raquette niveau 2).

**Niveau physique requis : être capable de réaliser une randonnée classique en Ile-de-France d'au moins 20 km (niveau M).**

## HEBERGEMENT ET REPAS

Village de La Féclaz - Hôtel le Central ([www.central.fr](http://www.central.fr)).

Hébergement en chambre de deux personnes (lits individuels). Chaque chambre est équipée en douche-lavabo avec wc à l'étage. Pension complète (hors boissons) avec panier pique-nique pour les trois jours pour le déjeuner (samedi, dimanche et lundi). Prévoir le pique-nique du 1<sup>er</sup> jour (vendredi).

## TRANSPORT

Chaque participant se charge de prendre son billet de train.

Vendredi 24 février	Départ de Paris-Lyon (9h50) <sup>(*)</sup> (TGV) pour Chambéry (12h45), puis transfert de la gare de Chambéry pour La Féclaz (car ou taxi).
Lundi 27 février	Transfert de La Féclaz pour la gare de Chambéry (car ou taxi) - Départ de Chambéry (18h37) (TGV) - Arrivée à Paris-Lyon (21h41).

<sup>(\*)</sup> Rendez-vous à 9h30 précises, gare de Lyon, au début du quai du départ de notre train.

## MATERIEL SPECIFIQUE ET HABILLEMENT

- Location de raquettes et de bâtons à La Féclaz pour ceux qui ne disposent pas de matériel.
- Chaussures de randonnée : si elles ne sont pas très imperméables, prévoir une protection autour de la chaussure par des sortes de petits « pochons » dans lesquels on glisse les pieds avant d'enfiler les raquettes [par exemple, en vente au magasin « Au Vieux Campeur » situé rue des Ecoles au carrefour avec la rue Saint-Jacques Paris 6<sup>ème</sup> - Métro : Odéon].
- Eventuellement, une paire de guêtre pour éviter que la neige entre dans les chaussures.
- Habillement spécifique : Parka imperméable, pantalon de ski ou (collant et sur-pantalon imperméable), bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres
- Equipement classique du randonneur, notamment : petit sac à dos, gourde (1 litre minimum), bouteille thermos (éventuellement), couteau, fourchette ou cuillère, boîte tupperware (pour la préparation de salades pour les paniers pique-nique), couverture de survie ou grand sac plastique (pour s'asseoir dans la neige)

## INFORMATIONS SUR LA REGION

### → Sites internet

- . Massif des Bauges : [www.lesbauges.com](http://www.lesbauges.com)
- . Parc naturel régional du massif des Bauges : [www.parcdesbauges.com](http://www.parcdesbauges.com)
- . La Féclaz : <http://feclaz.revard.free.fr>

→ Maison de la Savoie : 31 avenue de l'Opéra 75001 Paris - 01 42 61 74 73

→ Cartes de la région des Bauges : IGN n° 53 Grenoble/Mont-Blanc (échelle 1/100 000<sup>ème</sup>) ou Top 25 n° 3432 OT (échelle 1/25 000<sup>ème</sup>)

→ Météo locale : 08 92 68 02 73

## BUDGET PREVISIONNEL (par personne) hors SNCF

• Transferts Chambéry-La Féclaz A/R (taxi ou car)	=	25,00 €
• Hébergement (pension complète 3 nuits - hors boissons)	=	150,00 €
• Raquettes et bâtons (location 4 jours)	=	40,00 €
• Prestation Philippe Mosnier (4 jours)	=	72,00 €
• Contribution 2006 à la formation raquette des organisateurs du club (4 jours)	=	6,00 €
• Frais administratifs club (4 jours)	=	12,00 €
<b>TOTAL</b>		<b>= 305,00 €</b>

**Versement d'un acompte de 200 € à joindre au bulletin d'inscription. Le solde sera dû à la fin du séjour (prévoir un chèque).**

## PARTICIPANTS

12 personnes (y compris Annie Chevalier et Philippe Mosnier).

# BULLETIN D' INSCRIPTION

*À remplir intégralement pour chaque collective.*

**COLLECTIVE:**

Activité: ..... Référence: ..... Nom de l' encadrant (randonnée seulement): .....  
Dates: ..... **Dépense totale à prévoir:** .....E

<b>Facultatif:</b>	<b>Participation aux frais à verser au CAF d' Île-de-France à l' inscription:</b> .....E
	( ) je souscris l' assurance annulation: Option 3: motifs d' annul. ++ nbrx, interruption de séjour, vol bagages 1500 E (2,50 % du montant de la dépense totale à prévoir, minimum 8,00 E).....E
	<b>TOTAL:</b> .....E
Mode de paiement:.....Chèque à l' ordre du Club Alpin Français d' Île-de-France ( )    Espèces ( )    CB ( )	

Facultatif:      Référence d' un 2e choix:.....      Référence d' un 3e choix:.....  
                  J' ai la F.T. correspondante oui ( ) non ( )    J' ai la F.T. correspondante oui ( ) non ( )  
                  (F.T.= fiche technique, ou programme)

**PARTICIPANT:**

Nom: .....      Prénom: .....  
Téléphone (domicile): .....      (travail): .....  
Télécopie (domicile): .....      (travail): .....

<i>Date de l' accord de l' encadrant (s' il y a lieu): ...../...../.....</i>
--

Adresse: .....

**Numéro d' adhérent:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**CAF d' appartenance:** ..... (joindre photocopie de votre carte CAF si vous n' êtes pas membre du CAF d' Île-de-France).

**PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D' ACCIDENT:**

Nom: .....      Prénom: .....      Lien de parenté: .....  
Adresse: .....      Téléphone: .....

Je certifie que j' ai pris connaissance de la F.T. (fiche technique, ou programme) relative à la sortie à laquelle je m' inscris, que je me conformerai à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l' équipement, et que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis.

Date: .....  
Signature: