

Organisateurs

Michel Durand-Gasselino
06 70 24 73 86

Alain Bourgeois
06 74 53 24 28

07-RQ02 / 07-RQ03

RAQUETTE DANS LE QUEYRAS

« *Là où le coq picore les étoiles* »

Du 12 au 14 janvier 2007 : RQ02 Queyras (VSD)

Du 13 au 14 janvier 2007 : RQ03 Queyras (SD)

Niveau 2

Edition du 21 octobre 2006

1 – PRESENTATION GENERALE

Pour ce premier week-end raquette de l'année, nous vous proposons d'aller dans le Queyras (Hautes-Alpes), cet *escarton* blotti entre la France et l'Italie, protégé comme un château par des frontières naturelles, et encore à portée de Paris grâce au train de nuit. Nous serons basés à Saint-Véran, village très pittoresque et animé, commune la plus élevée d'Europe (2000 m), d'où nous rayonnerons « en étoile ».

Vous avez le choix entre 3 jours (VSD) et 2 jours (SD), selon des modalités précisées ci-après.

Niveau 2 : quotidiennement 5 à 6 h de marche, 500 à 800 m de dénivelé cumulé à la montée, sur des pentes modérées pouvant présenter quelques passages un peu raides. La neige exigeant un effort plus soutenu qu'en randonnée verte, il faut avoir une bonne condition physique.

Vous n'avez jamais marché à raquette ?
Pas d'inquiétude, l'apprentissage est facile et immédiat.
Vous êtes tenté mais hésitant ? Vous voulez en savoir plus ? Contactez les organisateurs !

2 – PROGRAMME

Vendredi 12 janvier :

Sortie RQ02 : Rendez-vous à l'arrivée du train à Montdauphin et transfert à Saint-Véran. Installation rapide au gîte, petit-déjeuner, départ en rando vers 10h. Arrivez au rendez-vous avec pique-nique et en-cas pour cette journée (pour les autres jours, vous pourrez ravitailler le soir au village).

Samedi 13 janvier :

Sortie RQ03 : Rendez-vous au gîte (vous vous occupez donc de votre transfert depuis la gare, voir § 3). Installation rapide au gîte, petit-déjeuner, départ en rando vers 10h. Arrivez au rendez-vous avec pique-nique et en-cas pour cette journée (pour dimanche, vous pourrez ravitailler le soir au village).

Sortie RQ02 : Grasse mat', départ en rando aussi vers 10h, cool !

Dimanche 14 janvier :

Pour les 2 sorties : Départ en rando plus tôt que les jours précédents...

En fin d'après-midi, transfert à Montdauphin, fin des prestations. Dîner possible (généralement au lance-pierre !) dans un hôtel-restaurant près de la gare.

Exemples de rando « à la journée » autour de Saint-Véran : vers la chapelle de Clausis et le cirque de la Blanche ; vers le col de Longet et le pic Traversier ; vers le col des Prés de Fromage et le sommet Bucher. Déjà de quoi bien s'occuper !

En cours de rando, quelques exercices de recherche de victimes d'avalanche et de réalisation d'abri de fortune seront effectués.

3 – TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train Paris – Montdauphin-Guillestre

- aller :

Sortie RQ02 : jeudi 11 janvier, Paris-Austerlitz 22h05 – 08h01 Montdauphin-Guillestre

Sortie RQ03 : vendredi 12 janvier, Paris-Austerlitz 20h17 ou 22h05 – 07h37 ou 08h01 Montdauphin-Guillestre

- retour :

Pour les 2 sorties : dimanche 14 janvier, Montdauphin-Guillestre 20h40 – 06h46 Paris-Austerlitz

Transfert aller Montdauphin – Saint-Véran par navette régulière en correspondance avec le train qui arrive à 08h01 (Cars Imbert, tél. 04 92 45 18 11). Coût 14 € (inclus dans la participation aux frais pour la sortie RQ02 seulement).

Transfert retour Saint-Véran – Montdauphin inclus dans la participation aux frais pour les 2 sorties.

4 – EQUIPEMENT

Equipelement pour la randonnée en montagne enneigée (voir aide-mémoire in fine). Portez particulièrement l'attention sur la protection des extrémités :

- **Les pieds**, avec des chaussettes chaudes (prévoir rechange), des chaussures de montagne confortables et d'une très bonne imperméabilité, et des guêtres pour empêcher la neige de rentrer dedans ;

- **Les mains**, protégées par des gants de montagne, qui se composent en général d'un gant intérieur amovible en fibre polaire ou laine et d'un gant extérieur imperméable et résistant ;
- **La tête**, protégée du froid par un bonnet pouvant couvrir les oreilles, complété si nécessaire par la capuche de la veste de montagne ; un masque de ski est très apprécié en cas de tempête de neige.

Ayez impérativement les matériels suivants à l'arrivée au rendez-vous :

- **Raquettes à neige** avec fixation à plaque articulée (genre TSL 225), et paire de **bâtons de marche** munis de rondelles neige ; si vous envisagez de louer ce matériel, nous vous recommandons de le faire à la *Haute Route*, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01 42 72 38 43, car vous risqueriez d'être pris de court à Saint-Véran.
- **ARVA** (appareil de recherche des victimes d'avalanche) avec piles neuves, **sonde** et **pelle à neige** ; cet ensemble (sauf les piles) peut être loué au CAF au prix de 10 € pour toute la sortie, avec un chèque de caution de 200 €. Il vous incombe d'effectuer la démarche auprès du secrétariat, et de vérifier le fonctionnement de l'ARVA avec vos propres piles.
- **Couverture de survie** (modèle plastifié) et **sifflet** (peut être utile en cas de brouillard).

Ne négligez pas de vous protéger du soleil et des gerçures : lunettes catégorie 3 minimum avec protections latérales, crème écran total, stick lèvres.

5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION

Nous logerons à la sympathique maison familiale « Les Perce-neige », au cœur du village, tél. 04 92 45 82 23. Il faut apporter un **drap-sac** (sac à viande) et une **serviette de toilette**.

Petit-déjeuner à l'arrivée au gîte et demi-pension compris dans la participation aux frais.

Les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Arrivez au rendez-vous avec le pique-nique du premier jour. Vous pourrez ensuite ravitailler le soir.

6 – NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

Nombre de places, organisateurs compris :

Sortie RQ02 : 8

Sortie RQ03 : 10

Inscription au CAF Ile-de-France, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais.

Ouverture des inscriptions vendredi 10 novembre pour les deux sorties.

Vous pouvez envoyer votre bulletin dès parution de la fiche technique.

Rappel : n'hésitez pas à nous contacter !

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Sortie RQ02 : 150 €, comprenant le petit-déjeuner à l'arrivée au gîte, l'hébergement en demi-pension, les transferts aller et retour Montdauphin – Saint-Véran, les droits d'inscription, la contribution spécifique raquette destinée à subventionner la formation des cadres, et une participation aux frais des organisateurs.

Sortie RQ03 : 90 €, idem ci-dessus, sauf le transfert aller Montdauphin – Saint-Véran qui n'est pas compris.

La participation aux frais ne comprend pas le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous ou depuis le lieu de fin des prestations (voir § 2), les pique-niques, en-cas et boissons en dehors des repas, la location de matériel, et d'une manière générale les dépenses personnelles, ainsi que d'éventuels frais supplémentaires.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couver-sac (ou cape de pluie)
- Bâtons de marche avec rondelles neige (paire)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Ensemble ARVA (piles neuves), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise

- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le gîte)
- SE PROTEGER DES INTEMPERIES, DU FROID, DU SOLEIL :**
- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune
- Bonnet ou passe-montagne
- Gants de montagne (intérieur et extérieur)
- Casquette
- Foulard
- VIVRES**
- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles
- DIVERS**
- Crème solaire

- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès
- PAPIERS**
- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train
- ET ...**
- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable