

Organisateurs

Alain Bourgeois
06 74 53 24 28

Michel Durand-Gasselín
06 70 24 73 86

07-RQ11

RAQUETTE AU PAYS DU MONT BLANC

Un séjour aux Contamines-Montjoie

Du 10 au 17 mars 2007

Niveau 2

Edition du 29 novembre 2006

Mise à jour du 10/1/07 (trains de nuit rétablis)

1 – PRESENTATION

Encadré à l'est par le massif du Mont Blanc et à l'ouest par le Beaufortain, le Val Montjoie forme une vallée nord-sud à laquelle on accède par Saint-Gervais-les-Bains, et qui se termine en cul de sac au col du Bonhomme.

Nous serons basés aux Contamines-Montjoie, station blottie au milieu de la vallée à 1170 m d'altitude, à partir de laquelle il est possible de faire de nombreuses randonnées à raquette de difficultés diverses. Le soir venu, nous apprécierons la chaleur du chalet et l'animation du village. 🏠

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 vaut mieux avoir une bonne condition physique.

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

2 – PROGRAMME

J1 - Samedi 10 mars :

Rendez-vous au chalet CAF des Contamines-Montjoie. Ceux qui prendront le train conseillé (§ 3) pourront faire une balade de l'après-midi, par exemple le tour des hameaux du val Montjoie.

J2 à J7 – Du dimanche 11 au vendredi 16 mars :

Exemples de randonnée « à la journée » :

- Les Chalets de Miage, un jardin secret niché au pied des glaciers et des hautes montagnes.
- Le Mont Truc, tout en rondeur, et son Envers qui peut nous amener au-dessus de 2000 m.
- La Tête d'Armancette, avec l'impression de partir à l'assaut des Dômes de Miage.
- La Forêt de la Rosière et la Combe Noire, balade bucolique de petites combes en clairières.
- Le Plan Jovet, vastes alpages des hauteurs reculées du Val Montjoie.
- Les Prés Chal, un parcours de beaux vallonnements, avec en toile de fond le massif du Mont Blanc.
- Le Plan de la Fenêtre, sous l'Aiguille de Roselette qui ne passe pas inaperçue dans la vallée.

Pour certaines de ces randonnées, nous utiliserons les transports locaux afin de nous rendre au point de départ et/ou revenir au chalet.

Dans la semaine, nous effectuerons quelques exercices de recherche de victimes d'avalanche et de réalisation d'abri de fortune.

J8 – Samedi 17 mars :

Nous quitterons peut-être le chalet avec nos affaires, pour une dernière randonnée qui nous amènera à Saint-Gervais en passant par la Tête de la Charme, une proéminence boisée qui offre une jolie vue sur les Aiguilles du Goûter et de Bionnassay.

3 – TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train :

- aller : samedi 10 mars

Train conseillé, permettant une sortie l'après-midi :
Paris-Lyon TGV 07h10 – 10h15 Bellegarde TER
11h00 – 12h35 St-Gervais-les-Bains Le Fayet
Autres trains possibles :

Paris-Lyon TGV direct 08h54 / 09h30 – 14h11 / 14h40
St-Gervais-les-Bains Le Fayet

- retour : samedi 17 mars, au choix

St-Gervais-les-Bains Le Fayet TGV direct 17h15 –
22h21 Paris-Lyon, ou
St-Gervais-les-Bains Le Fayet TER 17h00 – 18h40
Bellegarde TGV 19h50 – 22h45 Paris-Lyon

Autres trains possibles

Vendredi 9 mars : Paris-Austerlitz 22h44 – 08h28 St-Gervais-les-Bains Le Fayet

Samedi 17 mars : St-Gervais-les-Bains Le Fayet 21h08 – 06h34 Paris-Austerlitz

Les transferts aller aux Contamines-Montjoie et retour éventuel à Saint-Gervais, sont également à la charge de chacun.

Gare routière du Fayet : 04 50 93 64 55.

Station de taxis à la gare : 04 50 47 17 53.

Coordination : contactez Michel DG à partir du 10/2.

La participation aux frais comprend une provision pour couvrir les transports liés aux randonnées.

4 – EQUIPEMENT

Habillement pour la randonnée hivernale en montagne enneigée. 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 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 chute de neige.

Ayez impérativement les matériels suivants pour participer aux sorties :

- **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 afin d'être libre de participer aux activités du 1^{er} et du dernier jour.
- **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. Ce matériel peut aussi être loué à la *Haute Route*.
- **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.

Tenue éventuelle pour les soirées festives, sans oublier que vous aurez peut-être à porter toutes vos affaires le dernier jour.

5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION

Nous logerons au chalet CAF Bellevue, 22 route du Plan du Moulin, 74170 Les Contamines-Montjoie - 04 50 47 00 88. Il faut apporter un **drap-sac** (sac à viande) et une **serviette de toilette**.

Les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Nous pourrions nous ravitailler chaque soir.

6 – NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

Nombre de places : 12, organisateurs compris. Inscription au CAF Île-de-France, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais ou un acompte.

Ouverture des inscriptions samedi 6 janvier.

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

Rappel : n'hésitez pas à nous contacter ! 😊

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Budget : 360 € par personne (acompte 110 € minimum, solde avant le 10 février), comprenant l'hébergement en demi-pension, une provision pour les transports liés aux randonnées, les droits d'inscription, la contribution au développement de l'activité, et une participation aux frais des organisateurs. A la fin du séjour, les comptes individuels seront soldés en fonction des dépenses imputées.

Le budget ne comprend pas le transport aller et retour jusqu'aux Contamines-Montjoie, 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.

Assurance : le CAF propose pour toute sortie de plusieurs jours l'assurance annulation. Celle-ci est facultative et est à régler en sus (voir avec le secrétariat).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-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 (bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le gîte)
- SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, 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, sorties...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable