

## La Lauzière en raquettes

31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2007

avec Bernadette P. et Michel G.

*Entre Tarentaise et Maurienne, les aiguilles de granit de la Lauzière composent un paysage d'une particulière beauté. La neige y accentue encore l'impression d'être en haute montagne. Des sommets, la vue s'étend sur le Mont Blanc et la Vanoise.*

*La chaîne de la Lauzière est restée à l'écart du tourisme de masse mécanisé. C'est une montagne presque entièrement préservée que nous découvrirons.*

### PROGRAMME : 06-RQ12

**Vendredi 30 mars** : rendez-vous à 21 h 30, porte d'Orléans (Paris 14<sup>ème</sup>), près du monument au général Leclerc. Départ en car-couchettes.

**Samedi 31 mars** : Arrivée à Celliers, petit village à flanc de versant. Nous déposons nos bagages à l'hôtel qui va nous héberger la nuit suivante. Après le petit déjeuner, c'est avec un **sac léger** que nous partons pour une randonnée à la journée. Itinéraire en fonction des conditions nivo-météo. Nous pouvons par exemple monter en forêt au refuge du **Logis des Fées**, puis gagner le **Lacté**, minuscule étang que nous pourrons nous amuser à deviner sous la neige et d'où la vue est très belle. Possibilité de prolonger la randonnée sur les crêtes du **Grand Plan**, terrain de raquette agréable et panoramique.

**Dimanche 1<sup>er</sup> avril** : Encore une rando **sac léger** (ce n'est pas un poisson) ! En ce jour aussi, nous nous adapterons aux conditions de montagne et à la forme du groupe. Le **col des Aiguillons** (2 399 m), face au Grand Pic de la Lauzière, est un but de randonnée particulièrement tentant. Le col François (2 495 m) peut être une alternative ou un complément. D'autres itinéraires sont envisageables...

Retour à Paris-porte d'Orléans en car-couchettes. Arrivée vers 5 h 30, pour le premier métro.

Ce programme n'est pas contractuel. Il est donné à titre indicatif. Les organisateurs se réservent la possibilité de le modifier à tout moment en fonction notamment des conditions nivologiques et météorologiques et à la forme du groupe

### Hébergement, restauration

Hébergement en **hôtel**. Prévenir les organisateurs si vous désirez une chambre seul (sous réserve de disponibilité) ou si vous êtes en couple.

Dîner du samedi et petits déjeuners à l'hôtel. Dîner du dimanche **à prévoir en sus**. Repas de midi « tirés du sac ».

**Niveau 3 raquettes**. Nous randonnerons dans l'ensemble sur des pentes modérées, avec cependant quelques passages raides. Dénivelés de montée de 800 à 1 100 m chaque jour. Durées de marche de 6 à 7h environ. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en bonne condition physique.

Nous vous recommandons d'avoir fait au préalable une autre sortie raquettes (par exemple de niveau 2) au cours de la saison.

### Climat

Moins exposé aux perturbations que le Mont Blanc, mais plus que la Vanoise : telle est la Lauzière. Incertaine en fond de vallée, la neige y est à peu près assurée en altitude fin mars-début avril. Quant au temps que nous aurons, il est tout à fait imprévisible.

### Carte

IGN 1/25 000, n°3433OT .

### Equipement indispensable

- raquettes munies de plaques mobiles, ajustées aux chaussures. Des raquettes adaptées au terrain montagne sont indispensables : attention en particulier si vous louez vos raquettes
- deux bâtons
- chaussures de moyenne ou de haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres
- passe montagne
- sacs à dos avec sangles pour les raquettes
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent (type anorak + sur-pantalon)
- gourdes ou bouteilles incassables
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- « sac à viande » ou drap de lit
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- masque de ski
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le gîte
- ARVA, pelle et sonde †**
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

*Vous ne pourrez pas louer de matériel sur place.*

### Inscription

A partir du **27 janvier** (mais vous pouvez envoyer votre inscription dès parution de cette fiche technique) au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement du montant prévu de la participation aux frais. Référence **07-RQ12**.

Celui-ci s'élève à **189 €** Cette participation aux frais comprend le transport en car, l'hébergement, **le dîner du samedi** et **les** petits déjeuners du samedi et du dimanche, ainsi que les droits d'inscription (y compris une contribution au développement de l'activité de 2 euros) et les frais d'organisation. Elle ne comprend pas la location éventuelle de matériel, ni les repas de midi, les boissons et en-cas divers.

**\*Possibilité de location de l'ensemble arva-pelle-sonde auprès du CAF moyennant la somme de 10 Euros + un chèque de caution de 250 Euros à remettre au moment de la location, celle-ci ne pouvant intervenir que dans la semaine qui précède le départ (à partir du jeudi) et le matériel devant être rendu avant le mercredi suivant.**

**Vous pouvez souscrire une assurance annulation. Voir conditions à l'inscription.**

**Nous contacter : Par le "kifaikoï" voir site Club Alpin Idf**

