

**« BALCON DE LA BELLEDONNE » (RANDONNÉE-RAQUETTES)**

Week-End du Samedi 16 au Dimanche 17 février 2008 - Itinérant niveau M/▲▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Un itinéraire de panoramas ! Entre le Grésivaudan et la Vallée de la Maurienne cette Randonnée-Raquettes emprunte les pistes et sentiers des crêtes du Massif de la Belledonne. Accompagnés par Gilles Deloustal, professionnel de la montagne, celui-ci nous fera partager sa passion pour cette superbe région.*

Niveau requis : moyen, mais destiné à des randonneurs ayant déjà pratiqué la raquette et/ou pratiquant régulièrement la randonnée pédestre et habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 6 heures effectives de marche par jour en terrain alpin. Randonnée déconseillée aux randonneurs débutants. Si l'enneigement est insuffisant nous randonnerons à pied.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription et un chèque d'avance de 97 €. Ouverture officielle des inscriptions le mardi 13 novembre selon modalités en vigueur.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Ce prix estimatif comprend : les frais divers, d'encadrement et administratifs du CAF, le repas du samedi soir, la nuitée en refuge (dortoir), le petit déjeuner, les transports locaux en cars. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les TER, le petit déjeuner du samedi matin (env. 10 €), les repas de midi, les boissons en dehors des repas et les dépenses personnelles.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet aller Paris/Chambéry/Grenoble et retour Goncelin/Chambéry/Paris (achat sur Internet : précisez *trajet via Chambéry*). Prévenez-moi si vous ne prenez pas le transport préconisé ci-dessous.

Rendez-vous le vendredi à 22h25 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Chambéry.

Trajet aller : Vendredi 15 février

Paris Gare d'Austerlitz  
Chambéry

départ 22h46, train couchette n° 5595  
arrivée 05h17 (samedi 16 février)

Samedi 16 février

Chambéry  
Grenoble  
Prapoutel

départ 06h15, TER n° 83713  
arrivée 07h12 / départ 07h50, car n° 6500  
arrivée 09h15

Trajet retour : Dimanche 17 février

Allevard  
Goncelin  
Chambéry  
Paris Gare de Lyon

départ 18h30, car n° 6200  
arrivée 18h45 / départ 19h19, TER n° 85155  
arrivée 19h43 / départ 20h09, TGV n° 6446  
arrivée 23h07

Description du parcours : (à titre indicatif)

1<sup>ère</sup> étape

Samedi 16 février

13 km. D+ 700 m, D- 300

Arrivée à Chambéry où nous prenons (en principe) le petit déjeuner, puis TER pour Grenoble et car pour Prapoutel où nous retrouvons notre accompagnateur du week-end, départ de la randonnée, Col de Merdaret, le Grand Rocher (point culminant de notre randonnée à 1900 m), le Crêt Luisard, Lac de la Belle Aiguette.

Arrivée au refuge du Crêt du Poulet, dîner (fondue savoyarde), nuitée en dortoir.

2<sup>ème</sup> étape

Dimanche 17 février

10 km. D+ faible, D- 1300 m

Poursuite de notre randonnée par la table d'orientation du Crêt du Poulet, Lac des Traverses, point de vue du rocher de Maramaille, puis nous déchausserons nos raquettes vers le hameau de Montouvrard et descente à Allevard d'où nous prendrons un car pour Goncelin et un train pour Chambéry. Retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) :

- sac à dos de taille moyenne
- bonnes chaussures de marche imperméables que vous pouvez doubler extérieurement de sacs plastique (en prévoir 4)
- vêtements contre la pluie et le froid adaptés aux conditions hivernales d'altitude
- guêtres
- gants et/ou moufles
- passe-montagne
- sac de couchage ou drap-sac (il y aura des couvertures)
- chaussures légères pour le refuge
- gourde(s) pour 2 litres
- lampe (frontale)
- pharmacie personnelle
- protections contre les ampoules et les coups de soleil
- lunettes de soleil ou de glacier
- raquettes (genre TSL 225), 2 bâtons télescopiques avec rondelles neige (location possible à la Haute Route, 33 Bd Henri IV à Paris 4<sup>ème</sup>, tél. 01 42 72 38 43)
- sifflet et couverture de survie obligatoires
- **Impératif** : ARVA, pelle et sonde que vous pouvez louer au Caf Idf pour 20 €, piles en sus à votre charge (+ caution de 250 €), renseignez-vous suffisamment longtemps à l'avance au secrétariat, ou à La Haute Route.

Important : chaque participant devra être autonome en matériel et vous devrez avoir vérifié votre matériel avant le départ, notamment réglage raquettes et piles insérées dans les ARVA que nous testerons en début de randonnée.

Cartes facultatives : IGN TOP 25 n° 3433 OT et 3335 ET.

Nourriture : prévoir vos 2 pique-niques de midi ainsi que quelques aliments énergétiques pour grignoter dans la journée.

Pour toute question n'hésitez pas à me contacter.

## FICHE POUR VOUS AIDER À RÉSERVER VOTRE BILLET DE TRAIN

Attention : sur Internet il n'est pas toujours facile de réserver un billet avec correspondance. Dans ce cas il faut décomposer votre trajet.

### ALLER disponible pour le Vendredi 15/02/2008

Gares de départ et d'arrivée	Horaires	Train(s)	Durée : 08h26
PARIS AUSTERLITZ CHAMBERY	22h46 05h17	 5595 	
CHAMBERY GRENOBLE	06h15 07h12	 83713	 <a href="#">Valider cet aller</a>

### RETOUR disponible pour le Dimanche 17/02/2008

Gares de départ et d'arrivée	Horaires	Train(s)	Durée : 03h48
GONCELIN CHAMBERY	19h19 19h43	 85155	
CHAMBERY PARIS GARE DE LYON	20h09 23h07	 6446	Période normale <input type="checkbox"/> <a href="#">Valider cet aller</a>