

## **Randonnées raquette en massif des Bauges 19 au 21 janvier 2008**

**avec Jean Dunaux**

**Entre Savoie et Haute Savoie le massif des Bauges se situe entre la Chaîne des Aravis et le Massif de la Chartreuse, d'accès relativement rapide de Paris.  
Deux jours et demi de randonnée en raquette dans le Parc Régional Naturel.**

### **Samedi 19 janvier**

Départ TGV Paris Gare de Lyon 6h 50 arrivée Chambéry 9h 42.  
Transfert par véhicule de location sur Ecole en Bauges et installation au gîte.

Sortie de mise en jambe au départ d'Ecole :  
Chapelle Saint Bernard (1000m), Le Sauget (1190m), Col de la Fullie (1338m), Challets de la Fullie (1390m), retour par La Combe  
+700m –700m de dénivelée, 5 heures de marche environ.

### **Dimanche 20 janvier**

Transfert pour Notre Dame de Bellevaux :  
Vallon de Bellevaux (868m), Granges des Près d'Arclusaz (1178m), Chalet du Praz (1405m), Col d'Arclusaz (1770m), Chalet des Arbrets (1525m), retour sur le Vallon de Bellevaux  
+ 900m –900m de dénivelée, 6 heures 30 de marche environ.

### **Lundi 21 janvier**

Transfert pour Précherel :  
Parking de Précherel (978m), Croix d'Allant (1515m), Chalet du Plan de la Limace (1722m), Passage du Plan Mollard(1836m), et retour  
+ 860m –860m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Retour sur la gare SNCF de Chambéry  
TGV départ de Chambéry 18h 25 arrivée 21h 15 Paris Gare de Lyon

*Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment météorologiques.*

Niveau Moyen ΔΔ

Une pratique de la raquette à neige n'est pas requise mais une bonne forme physique indispensable.

Groupe de 6 participants comprenant l'organisateur.

carte IGN 3432 OT

**Inscription à partir du mardi 18 octobre au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonnade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.**

Prix indicatif de 195 € (base 6 participants) à verser à l'inscription, comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension en gîte à Ecole en Bauges
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation
- ✓ la contribution "raquette" destinée à la formation des cadres
- ✓ la location d'un véhicule 7 places, garantie d'autonomie (enneigement)

Il ne comprend pas les repas du midi, en-cas et boissons diverses, ni le transport SNCF.

**Matériel indispensable :**

- ✓ rechanges, pull & chaussures légères pour le soir, nécessaire de toilette dont serviette, drap housse (sac à viande) ou sac de couchage, boules Quies
- ✓ tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale

**Equipement pour la randonnée en montagne enneigée :**

- ✓ sous-vêtements chauds haut et bas, T-shirt manches longues et/ou chemise
- ✓ chaussures de moyenne ou haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram) confortables et bonne imperméabilité (en cas de doute prévoir des sacs plastiques pour les protéger)
- ✓ chaussettes chaudes (avec rechange)
- ✓ guêtres
- ✓ gants de montagne imperméables et résistants (prévoir gants de rechange)
- ✓ un bonnet pouvant couvrir les oreilles, une cagoule et éventuellement un masque de ski en cas de tempête de neige.
- ✓ veste imperméable (Goretex) et sur pantalon imperméable
- ✓ polaire et/ou doudoune, foulard
- ✓ un sac à dos (40 litres suggéré) pour la randonnée avec fixations pour les raquettes
- ✓ gourdes et thermos
- ✓ couvre-sac (ou cape de pluie)
- ✓ couverture de survie (modèle plastifié), sifflet en cas de mauvais temps ou brouillard
- ✓ lunettes de soleil (cat. 3), protections latérales suggérées
- ✓ crème écran total, stick lèvres
- ✓ canif, fourchette et/ou cuillère, gobelet, sacs plastiques
- ✓ lampe frontale
- ✓ un sac pour les affaires qui resteront au gîte dans la journée.

**A avoir impérativement à l'arrivée à la gare de Chmbéry (pas de location sur place) :**

- ✓ **raquettes à neige avec fixation à plaque articulée pour usage en montagne (type TSL 225) ajustées aux chaussures et paire de bâtons de marche munis de rondelles neige (location possible à La Haute Route, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01 42 72 38 43)**
- ✓ **un ARVA (Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche), sonde et pelle à neige (location possible au CAF IDF, réservation auprès du secrétariat), vous vérifierez le fonctionnement de l'ARVA avec vos propres piles neuves avant le départ de Paris.**