

Randonnées raquette en Belledonne **23 au 25 février 2008**

avec Jean Dunaux

**Tout au bout du massif de Belledonne, la vallée du Haut-Bréda ressemble à un petit morceau de Tyrol.
Deux jours et demi de randonnée en raquettes aux alentours des Sept Laux dans une région peu fréquentée par les foules.**

Samedi 23 février

Départ TGV Paris Gare de Lyon 7h 38 arrivée Grenoble 10h 33.
Transfert par véhicule de location sur le Gleyzin pour une sortie de mise en jambe.

Le Gleyzin (1 100m), le Chalet du Bout (1 398m), la Croix du Léat (1 825m) magnifique belvédère sur le vallon d'Oule. Retour au Gleyzin et transfert au gîte de la Martinette.
+725m –725m de dénivelée, 4 heures et demi de marche environ.

Dimanche 24 février

Départ du gîte (1 070m), les Millets, Col des Merdaret (1 798m), Grand Rocher (1 926m) et son splendide panorama (selon météo) sur les sommets du Vercors au Mont Blanc.
Retour au gîte de la Martinette.
+ 880m –880m de dénivelée, 7 heures de marche environ.

Lundi 25 février

Transfert pour le Grand Thiervoz :
Parking du Bréda (1 050m), Chalet de la Petite Valloire (1 542m), Refuge Communal (1 779m), Lac des Naves (2 120m) au pied des pointes de la Porte d'Église (le lac est invisible sous la neige), et retour au parking
+ 1 100m –1 100m de dénivelée, 5 heures de marche environ.

Transfert sur la gare SNCF de Grenoble
TGV départ de Grenoble 18h 05 arrivée 21h 07 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 3433 OT

Inscription à partir du mardi 06 novembre au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonnade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 215 € (base 6 participants) à verser à l'inscription, comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension en Gîte de France à la Martinette
- ✓ 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 Grenoble (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.**