

Alain Bourgeois  
01 42 45 29 34  
[abourgeois1@club-internet.fr](mailto:abourgeois1@club-internet.fr)

*RAQUETTES DANS LE MASSIF DE BELLEDONNE  
DU 25 FEVRIER AU 1 MARS*

avec accompagnateur de montagne professionnel  
8 participants

08 RQ 24

**Descriptif**

Nous évoluerons dans ce massif entre 1000m et 2000 m d'altitude . Confort et pleine nature seront notre quotidien puisque nous aurons trois nuits en refuge et deux nuits en cabane ou nous devrons faire bruler quelques buches dans le poêle pour chauffer notre hébergement sommaire . Possibilité de cumuler la sortie RQ 23 à Saint Véran voir la fiche technique .

**Lundi**

Montée au refuge de Saint Agnés dans l'après midi et mise en jambe .

**Mardi**

du village de Prapoutel au refuge la Martinette en passant par le col du Merdaret nous aurons 430 m de dénivelée positive et 725 m de dénivelée négative avec une distance de 13 km .

**Mercredi**

Départ de la randonnée de bonheur pour profiter pleinement de cette journée . Arrivée à la cabane du lac de Léa en milieu de la journée .Installation de notre hébergement ( chauffage ,repas ,couchage ) .Dans l'après midi en fonction de l'enneigement nous randonnerons autour du lac ou montée au refuge de l'Oule Nous aurons 720 m à 900 m de dénivelée positive et une distance de 8 km à 10 km nous aurons la possibilité de laisser nos affaires inutiles au refuge la Martinette pour alléger notre sac à dos

**Jeudi**

Après cette nuit nature nous redescendrons vers notre refuge confortable ( la Martinette) . 720 m de dénivelée négative sur une distance de 10 km à 16 km

## Vendredi

depuis notre refuge bien douillet , montée jusqu'au col du Merdaret avec une distance de 16 km et 820 m de dénivellée positive . Nuit en cabane et installation de notre confort (chauffage , repas , couchage) .

## Samedi

Après cette nuit nature, descente sur le village de Prapoutel . 430 m de dénivellée négative sur une distance 6 km à 12 km et randonnée autour du village des 7 Laux .

## Équipement

Habituel du randonneur, **Un duvet et des vêtements biens chauds** seront nécessaires pour les deux nuits en cabane d'altitude . La randonnée en montagne enneigée nécessite un équipement (bonnet , gants , polaire , chaussette chaude , guêtre) crème solaire et lunette de soleil , stick lèvres, couverture de survie et sifflet . Ne chargez votre sac à dos inutilement .

**Une paire de raquettes à neige ( genre TSL 225 ) avec bâtons de marche munis de rondelles neige .**

## Sécurité

**ARVA** ( appareil de recherche des victimes d'avalanche) avec piles neuves , **sonde et pelle à neige** .

Le matériel mentionné si dessus est obligatoire au départ du séjour , impossibilité de le louer sur place.

(raquettes , arva , sonde, pelle) peuvent être loués à

**la Haute Route 33 bl henri IV 75004 Paris tel 01 42 72 38 43** ou au CAF rue boissonnade uniquement pour le kit ARVA au prix de 10 euros pour toutes la sortie et un chèque de caution de 200 euros .

## Hébergement et restauration

trois nuits en refuge de montagne et deux nuits en cabane d'altitude sans confort , Il faut apporter son drap sac pour les refuges , prévoir ses pic niques , possibilité de ravitaillement pendant le séjour .

## Transport

**Aller Paris Grenoble Départ à 7h 46 gare de lyon arrivée 10h 50**

**Retour Grenoble Paris Départ 18h 32 arrivée 21h 52**

**Rendez vous dans le hall de la gare de Grenoble à 11h**

**Chaque participant prend en charge son billet de transport . Pour les billets de train ouverture des réservations le 7 novembre dans certaine agence SNCF .**

## Coût 275 euros

Comprenant la demi pension (hors boisson) , la prestation du guide , les frais administratifs , une participation au frais des organisateurs , une contribution à la formation des cadres , les transports locaux . **Si le nombre des participants est inférieur à 6 , le séjour sera annulé .**

## Niveau

les débutants sont acceptés si ils pratiquent régulièrement de la randonnée . Cette randonnée ne présente aucune difficulté technique . Nous passerons deux nuits en pleine nature bien abrité , ce sera très ludique . Une bonne condition physique et de la bonne humeur est demandé . **Cette randonnée est de niveau moyen et de niveau II montagne . Me contacter pour info .**

