

Le Beaufortain en raquettes, entre les fêtes 26 au 31 décembre 2008

avec Jean Dunaux

Le Beaufortain qui se situe entre les Bauges, les Aravis, le Mont Blanc, l'Italie et la Tarentaise, est une région décrite comme bénéficiant d'un enneigement généralement remarquable. A partir d'Arêches, petite station au pied du Grand Mont et de la Pierra Menta (2680 m), voici un programme de six randonnées en raquettes à neige dans les reliefs changeants du pays du Prince des groyères, ses versants ensoleillés et ses nombreuses forêts.

Un grand bol d'air frais entre les fêtes de fin d'année, avec le Mont Blanc en toile de fond !

Vendredi 26 décembre

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

Sortie de mise en jambe : transfert au Crêt Gérel (1225m), La Plate (1325m), l'Oratoire (1650m), replat sommital (1745m), col du Pré (1703m) retour par l'itinéraire inverse.
+560m –560m de dénivelée, 4 heures de marche environ.

Samedi 27 décembre

Départ des Carroz Dessous (1045m), le Plan Villard (1546m), forêt (1590m) Bosse de la Légette (1996m). Retour par les Blottières (1415m), le Chatelard.
+950m –950m de dénivelée, 5 heures et demi de marche environ.

Dimanche 28 décembre

Transfert pour le Mappa (1282m), chalets de Colombières (1450m) chalet des Bouchets (1690m) arête de la Roche Pastire (1770m) sommet (2108m), le mont des Acrays (2173m), retour en sens inverse jusqu'au chalet de la Combe et le Get (1940m), l'Entrus (1727m)
+ 1100m –1100m de dénivelée, 7 heures et demi de marche environ.

Lundi 29 décembre

Transfert pour le Barrage de Roseland, le Plan (1653m), piste d'alpage du Treicol, chalet du replat de Presset (1935m), chalet de Conchette (2025m), les Meudes (2130m), Col du Couvercle (2295m), retour en sens inverse
+ 670m –670m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Mardi 30 décembre

Selon enneigement, transfert pour le barrage du Lac de Saint Guérin (1575m): traversée du ruisseau de la Louze (1620m), chalet de la Louze (1860m), Pointe de Riondet (2357m), retour en sens inverse

+ 810m –810m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Mercredi 31 décembre

Transfert au Plan du Chuet (1290m), chalets des Géorgières (1490m), le Lac Couvert (1825m), vers l'Epaule de la Légette (1995m), retour par les Crozats (1545m)

+ 650m –650m de dénivelée, 4 heures de marche environ.

Transfert sur la gare SNCF de Chambéry

TGV départ de Chambéry 16h 24 arrivée 19h 15 Paris Gare de Lyon

De retour pour profiter du réveillon du 31, ou (pourquoi pas ensemble à Paris ?) du dernier dîner en 2008 pour les autres !

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 $\Delta\Delta$

Activité hivernale la plus abordable, la randonnée en raquettes à neige ne requiert pas une grande pratique mais une bonne forme physique est indispensable.

Groupe de 6 participants comprenant l'organisateur.

cartes IGN 3531 OT & 3532 OT

Inscription à partir du mardi 09 septembre au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 400 € (base 5 participants), dont 100 € à verser à l'inscription et le solde la dernière semaine de novembre, comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension au Gîte La Charmette à Arêches
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation
- ✓ la location d'un véhicule 6 places, pour les transferts et la 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-dérapant (type Vibram) confortables et de bonne imperméabilité (en cas de doute prévoir des sacs en plastique pour les protéger)
- ✓ chaussettes chaudes (avec rechange)
- ✓ guêtres
- ✓ gants de montagne imperméables et résistants (prévoir des 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 pour la randonnée (40 litres suggéré), 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 minimum), 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 pendant les randonnées.

A avoir impérativement à l'arrivée à la gare de Chambéry :

- ✓ **raquettes à neige avec fixation à plaque articulée pour usage en montagne (type TSL 205-225/305-325/405-425) 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.