



Raquettes en Beaufortain

7 et 8 mars 2009

avec Céline Falissard et Michel Gollac

FICHE TECHNIQUE PROVISOIRE

Au sud du Beaufortain, la vallée de Naves s'ouvre sur la Tarentaise. C'est l'un de ses hameaux traditionnels, Fontaine, qui nous accueillera. Crêtes d'où la vue s'étend sur la Vanoise, la Lauzière et le Mont Blanc, vallons secrets, cols et passages d'altitude : nous n'aurons que l'embaras du choix pour sélectionner nos objectifs du week end.

PROGRAMME INDICATIF

Rendez-vous dans la gare de Moutiers, samedi 7 mars à 6 h. Départ possible de Paris-Austerlitz la veille au soir à 22 h 35 en train-couchettes.

Nous prendrons le petit-déjeuner à Moutiers, puis un taxi nous emmènera à Fontaine, en vallée de Naves. Nous pourrions déposer des affaires au gîte qui nous accueillera le soir.

Nous pourrions également laisser des affaires au gîte dimanche matin et les récupérer le soir en fin de rando. Ce sera donc un **week end sacs légers** !

Si les conditions nivo-météorologiques le permettent, nous parcourrons les crêtes du **Roc Marchand** (2 121 m), qui nous proposeront des vues lointaines et grandioses vers le sud et l'est, rapprochées et sauvages vers le nord et l'ouest. En cas de grande forme et de bonnes conditions, le **col des Tufs Blancs** (2 304 m) est un superbe passage vers d'autres grands espaces, à moins que nous ne préférerions gravir le sommet panoramique du **Quermoz** (2 296 m).

Si nous avons moins de chance, la mystérieuse **vallée de la Grande Maison** ou le tour des vieux chalets d'altitude du **Plan Bernard** et du **Grand Plan** seront mieux que des lots de consolation.

Samedi soir, le dîner au restaurant à Grand Naves sera l'occasion d'une petite randonnée nocturne (3 km aller et retour).

Retour possible à Paris le lundi matin à 6h17 par train couchettes.

Ce programme est donné à titre indicatif et n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques et nivologiques ainsi que de la forme et du niveau des participants.

Coût prévisionnel : 120 €

Cette somme comprend :

- le transport aller et retour Moutiers-Fontaine ;
- la nuit au gîte ;
- le dîner du samedi ;
- les petits déjeuners du samedi et du dimanche ;
- une contribution au développement des activités du CAF d'Ile-de-France et une contribution spéciale aux sorties de raquettes à neige destinée notamment à financer les équipements de sécurité et la formation des organisateurs ;
- une participation au transport des organisateurs et à leurs frais d'organisation.

Elle ne comprend pas le voyage aller-retour jusqu'à Moutiers, le repas du dimanche soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers.

Hébergement, restauration

Hébergement en gîte au « refuge Desevlaz ». Dîner du samedi au restaurant. Petit déjeuner du samedi au café, petit déjeuner du dimanche préparé par nos soins. Repas de midi « tirés du sac ».

Niveau physique SOutenu. Chaque jour, de 700 à 1 200 m de montée et 10 à 20 km de distance environ selon les itinéraires. Nous randonnerons dans l'ensemble sur des pentes modérées, avec cependant quelques passages un peu raides. Durées de marche jusqu'à 8 h par jour. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en **très bonne condition physique**.

Niveau technique ΔΔ. : Itinéraire peu difficile, empruntant des pentes parfois raides, mais peu exposées. Cette sortie est accessible avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis. Il est conseillé d'avoir déjà chaussé les raquettes.

Terrain alpin : Nous tiendrons le plus grand compte des prévisions nivologiques dans le choix de nos itinéraires, mais le risque d'avalanche ne peut être totalement exclu. Outre le matériel de sécurité, ceci impose de se conformer aux consignes des organisateurs et d'être prêt à renoncer à tout moment à l'itinéraire prévu si la sécurité l'exige.

Climat

Moins exposé aux perturbations que le Mont Blanc, mais plus que la Vanoise : tel est le Beaufortain. Incertaine en fond de vallée, la neige y est à peu près assurée en altitude début mars. Quant au temps que nous aurons, il est tout à fait imprévisible.

Carte

IGN 1/25 000, n°3532OT.

<i>Inscription</i>
A partir du 28 novembre 2008 et au plus tard le 24 février 2009 , au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un acompte de 100 € .

Equipement indispensable

- raquettes munies de plaques mobiles, ajustées aux chaussures. Des raquettes adaptées au terrain montagne sont indispensables : attention en particulier si vous êtes débutant et si vous louez vos raquettes
- deux bâtons adaptés à la marche sur neige et, si possible, télescopiques
- chaussures de moyenne ou de haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants et sur-gants ; sous-gants en plus si vous êtes frileux.
- passe montagne
- sacs à dos avec sangles pour les raquettes
- chaussettes et sous-vêtement chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent (type anorak + sur-pantalon)
- gourdes ou bouteilles incassables
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- masque de ski
- petite pharmacie personnelle
- ARVA, pelle et sonde** (*si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 10 € à l'achat d'équipements collectifs*)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

et pour le gîte :

- « sac à viande » ou drap de lit
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres.
- chaussures légères

Vous pourrez laisser des affaires au gîte pendant la journée.

