

## « LE BONHEUR À RAQUETTES » (RANDONNÉE-RAQUETTES)

Week-End du Samedi 16 au Dimanche 17 janvier 2010 - Itinérant niveau M/▲ - Terrain nordique

Organisateur : Jean-François MESLIN, tél. 06 76 51 38 60

*Le chemin du Petit Bonheur, il faut le faire rien que pour le nom ! Idéal pour les débutants à raquettes. Nous partagerons le car-couchettes et le gîte avec un groupe de skieurs de fond.*

Niveau requis : moyen, sortie destinée à des randonneurs pratiquant régulièrement la randonnée pédestre mais pouvant être débutants en raquettes et habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 7 heures effectives de marche par jour.

Si l'enneigement est insuffisant nous randonnerons à pied.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription et un chèque de **180 €**. Ouverture officielle des inscriptions le **mardi 01 décembre** selon modalités en vigueur.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

**Ce prix estimatif comprend** : les frais divers, d'encadrement et administratifs du CAF, la demi-pension au gîte d'étape de Bessans, le repas du dimanche soir, le transport aller-retour en car-couchettes. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par les organisateurs auprès des participants.

**Ce prix ne comprend pas** : les éventuels transferts locaux, le petit déjeuner du samedi matin, les deux pique-niques de midi et les en-cas, les boissons en dehors des repas et les dépenses personnelles.

Pour se rendre sur place : nous empruntons un car-couchettes affrété par le Caf Idf.

Rendez-vous à Paris Porte d'Orléans, place du 25 août 1944, entre le monument Leclerc et la station service le vendredi 15 janvier à 21h00 pour un départ effectif à 21h30.

Retour lundi 18 janvier vers 05h30 pour les premiers métros.

Description du parcours : (à titre indicatif)

**1<sup>ère</sup> étape**                      Samedi 16 janvier                      18 km.    D+ 600 m    D- 200 m  
Arrivée du car à Termignon où nous prendrons le petit déjeuner ; de là nous chausserons nos raquettes pour remonter la vallée de l'Arc jusqu'à Bessans par le chemin dit « du Petit Bonheur ».

Demi-pension au gîte d'étape « Le Petit bonheur » à Bessans (nuit en dortoir).

**2<sup>ème</sup> étape**                      Dimanche 17 janvier                      16 km (+ ou - selon l'état de la neige).    D+ 300 m    D- 250 m  
Nous continuerons à remonter la vallée de l'Arc jusqu'au hameau de l'Ecot en passant par Bonneval. Retour à Bessans par la navette (16h45 à la patinoire de Bonneval).

Dîner au gîte d'étape de Bessans en compagnie de nos amis les skieurs et retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) :

*Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40 L que nous porterons au complet le samedi. Il faudra n'emporter que le nécessaire. Le dimanche, nous pourrons laisser des affaires au gîte.*

- chaussures de randonnée en moyenne montagne à tige montante et imperméables que vous pouvez doubler extérieurement de sacs plastique (en prévoir 4)
- vêtements contre la pluie et le froid adaptés aux conditions hivernales d'altitude
- guêtres
- gants et sur-gants
- passe-montagne

- drap-sac très léger (il y aura des couvertures)
- chaussures légères pour le gîte d'étape
- gourde
- lampe (de poche ou frontale)
- nécessaire de toilette avec serviette
- pharmacie personnelle
- protections contre les ampoules et les coups de soleil
- lunettes de soleil ou de glacier
- raquettes (genre TSL 225), 2 bâtons télescopiques avec rondelles neige (location possible à la Haute Route, 33 Bd Henri IV à Paris 4<sup>ème</sup>, tél. 01 42 72 38 43)
- sifflet et couverture de survie obligatoires
- **Impératif** : **ARVA**, **pelle** et **sonde** que vous pouvez louer au Caf Idf pour 10 € (+ caution de 250 €). Renseignez-vous suffisamment longtemps à l'avance au secrétariat, ou à La Haute Route. Et pensez à des piles de rechange.

Important : chaque participant devra être autonome en matériel et vous devrez avoir vérifié votre matériel avant le départ, notamment réglage raquettes et ARVAS que nous testerons en début de randonnée.

Carte facultative : IGN TOP 25 n° 3633 ET.

Nourriture : prévoir vos 2 pique-niques de midi ainsi que quelques aliments énergétiques pour grignoter dans la journée.

#### INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.

Pour toute question n'hésitez pas à me contacter et au plaisir de vous rencontrer.