



**club alpin français**  
Ile-de-France



### **Un petit coin de paradis en raquettes à neige**

#### **Marylise Blanchet**

Coordonnées via le KIFAIKOI du club

Randonnée du 5 au 9 mars 2011 – 11RQ20

Niveau physique moyen - ▲

Itinérant avec portage.

Environ 5 heures de marche par jour.

Nombre de participants (es) 8 y compris l'organisatrice.

#### **Un accompagnateur en montagne Pierre Descotes nous guidera.**

Une randonnée qui prolonge celle de cet été, « les mille fleurs de la Vanoise ».

Nous nous baladerons dans ce magnifique parc, mais cette fois-ci en raquettes. Gageons que ces balades seront toutes aussi belles que celles de cet été.

#### **Texte et photos Pierre Descotes**

##### **1<sup>er</sup> jour : Samedi 5 mars**

Arrivée à Pralognan, location de matériel éventuel. Initiation au matériel de sécurité prêté par l'accompagnateur et casse-croûte avant de monter au refuge de la Montagne à 2000m, au pied des crêtes de Montcharvet. Petit refuge rénové entre autres par notre accompagnateur, dans un petit coin de paradis.

600m de dénivelé positif puis balade dans le secteur si la météo ou la forme le permet. 3 à 4 heures de marche environ.

Le refuge n'étant pas gardé, il faudra monter notre nourriture pour le soir, le petit déjeuner et le casse-croûte de dimanche midi. Possibilité de faire une bourse commune, et achat de victuailles à Pralognan.

##### **2<sup>ème</sup> jour : Dimanche 6 mars**

Balade dans le secteur, descente sur Pralognan pour monter ensuite au Roc de la Pêche.

Dénivelé négatif : -600m

Dénivelé positif : +500m

5h de marche au minimum.

Hébergement en demi-pension

##### **3<sup>ème</sup> jour : Lundi 7 mars**

Montée au refuge de Pécelet-Polset – 2500m -puis balade dans les environs.

Dénivelé positif : +500m au moins.

5 heures de marche environ.

Refuge non gardé, possibilité de faire des courses à Pralognan le 6 mars.

Si météo pas bonne, possibilité de passer une deuxième nuit au Roc de la Pêche ( prévoir une demi-pension supplémentaire)

Le confort, l'accueil et la beauté du site seront nos motivations.

#### **4<sup>ème</sup> jour : Mardi 8 mars**

Descente sur Pralognan pour rejoindre le charmant refuge des Barmettes à 2000m, où le délicieux repas savoyard nous referra une santé grâce aussi, je n'en doute pas à un bon petit vin de Savoie.

Dénivelé négatif : - 500m

Dénivelé positif : +600m

5 heures de marche environ.

Hébergement demi-pension

#### **5<sup>ème</sup> jour : Mercredi 9 mars**

Encore une belle virée avant l'heure du train.



#### **Renseignements :**

##### **Horaires de train :**

Samedi 5 mars : Départ Paris Gare de Lyon à 6h50 - Arrivée à Moutiers-Salins à 11h42.

Taxi de Moutiers-Salins à Pralognan (et retour) où notre guide nous attendra.

Mercredi 9 mars : Départ Moutiers-Salins 15h48 Arrivée Paris gare de Lyon à 20h27.

**Repas du midi :** à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Possibilité de pique-nique dans les refuges. Courses possibles à Pralognan .

**Équipement :** classique du randonneur, prévoir pour la pluie, neige et soleil. Bonnes chaussures de marche, basket exclues. Une fiche équipement est jointe pour exemple, à adapter en fonction du nombre de jours de randonnée et du terrain.

Couvertures dans les refuges, ne prendre que le sac à viande.

L'itinéraire peut être modifié pour différentes raisons, terrains posant danger, obstacles imprévus, cohésion du groupe, météo taquine. Et également pour toutes autres raisons de sécurité, le chef de groupe restant décideur de la conduite à tenir en cas de soucis.

Les participants devront avoir le niveau demandé, niveau physique moyen.

**Divers :** carte du CAF à ne pas oublier.

L'organisatrice possède une trousse collective de 1<sup>er</sup> secours (sans médicaments) mais il est recommandé de prendre votre trousse pour vos besoins personnels

**Cartographie :** carte IGN au 25 000ème 3534OT

##### **Estimation des frais :**

Les frais de cette randonnée sont estimés à 331 euros, possibilité de régler en 2 fois, 200 euros à l'inscription et le solde fin janvier.

Ils couvrent l'hébergement en ½ pension, le taxi (Moutiers-Salins-Pralognan et retour) , les frais CAF, et organisatrice et les prestations de l'accompagnateur en montagne.

Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux-mêmes.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

**Date limite des inscriptions :** 4 février 2011