

## FICHE TECHNIQUE

### Sous la protection du Mont Blanc – Réf : 11-RQ 28

**Dates : du samedi 26 au lundi 28 mars 2011 (3 jours)**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : Δ Δ Δ**

**Type de terrain : Alpin**

**Nombre de personnes : 8 (y compris les organisateurs)**

**Ouverture des inscriptions : mardi 15 février 2011**

*Aux Contamines, on est sûr de trouver de la neige !*

*Cette sortie n'est pas recommandée aux débutants car, pour éviter les couloirs d'avalanche, nous pouvons être amenés à emprunter quelques passages un peu délicats sur le plan technique.*

#### Samedi 26 mars :

**Rendez-vous dans la gare de Saint-Gervais-les-Bains-Le-Fayet à 8h43** (départ de Paris-Austerlitz possible vendredi à 23h02 par train-couchettes).

Un car ou un taxi nous emmènera au chalet CAF des Contamines, où nous déposerons nos affaires.

#### Samedi 26, dimanche 27 et lundi 28 mars :

Nous serons hébergés pendant deux nuits en demi-pension au chalet CAF des Contamines.

Il est prudent d'emporter son petit-déjeuner du samedi matin (à prendre dans le train), son pique-nique du samedi midi et des en-cas.

Les pique-niques du dimanche midi et du lundi midi pourront être achetés sur place.

Trois randonnées à raquettes seront choisies en fonction de l'enneigement et des conditions météorologiques :

Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
5 à 7 h	600 à 1000 m	12 à 17 km

Itinéraires pouvant être assez difficiles, empruntant des passages délicats et exposés : pentes raides, passages en dévers, franchissement de corniche, crêtes aériennes. Randonnées un peu techniques, demandant de l'attention et de la sûreté, ne s'adressant pas aux débutants.

#### Lundi 28 mars :

Nous prendrons un car ou un taxi aux Contamines en fin d'après-midi pour Saint-Gervais.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

A titre indicatif, il y a un départ de TER de Saint-Gervais à **18h01** pour Bellegarde, arrivée à Bellegarde à 19h49, re-départ en TGV à **20h09** pour Paris-Gare de Lyon, arrivée à Paris à **22h49**.

*Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement ou du niveau des participants.*

#### Equipement individuel pour randonnées en raquettes :

*Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au refuge pendant la journée*

- sac à dos permettant d'y fixer les raquettes (35 à 45 L)
- raquettes ajustées aux chaussures
- deux bâtons avec rondelle neige
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- bonnet
- gants imperméables
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent
- gourde ou thermos
- un petit-déjeuner pour le samedi matin
- un pique-nique pour le samedi midi et des en-cas.
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- mouchoirs et papier hygiénique
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité : **ARVA, pelle, sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance).

#### **et pour le refuge :**

- carte d'adhérent au CAF (refuge du CAF)
- chaussures légères pour le refuge et le train
- drap-sac léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : **130 €** par personne, à verser dès l'inscription.

**Cette somme comprend** : Tous les transports en car ou en taxi, les deux nuits au refuge en demi-pension, les frais du CAF île de France, une participation au transport des organisateurs.

**Cette somme ne comprend pas** : le voyage aller-retour jusqu'à Saint-Gervais, le petit-déjeuner du samedi matin, les pique-niques de midi et les en-cas, les boissons supplémentaires, la location éventuelle du matériel de sécurité.