

Organisateurs :

Martine Cante	Jean-Charles Ricaud
<i>martine.cante@cegetel.net</i>	<i>jc.ricaud@free.fr</i>
Tel : 01 47 91 54 97	Tel : 01 69 31 41 09
port : 06 10 74 52 86	port : 06 72 20 85 29

Avec : Maxime Fulchiron ; Thierry Maroger

FICHE TECHNIQUE

Trois jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 14-RQ 03

Date : du vendredi 24 au dimanche 26 janvier 2014

Nombre de personnes : 28 (y compris les 4 organisateurs)

Ouverture des inscriptions : le 15 octobre 2013

Une vallée du Briançonnais préservée des équipements du tourisme d'hiver, un joli village à 1600m d'altitude au pied du col de l'Izoard, un chalet montagnard confortable.

Au programme : trois jours en étoile sur nos raquettes, avec des parcours de niveaux différents : facile, moyen, soutenu, sportif... et même la possibilité de dessiner sous la houlette bienveillante de Maxime si l'envie nous en prend.

Vendredi 24 janvier

Rendez-vous dans la **gare de Briançon à 8 h 30**, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Briançon est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Briançon, départ de Paris-Austerlitz le 23 janvier à 21 h 50, arrivée le 24 janvier à 8 h 30.

Un mini-bus nous attendra pour nous emmener à Cervières.

Après avoir pris le petit-déjeuner et déposé nos affaires au gîte L'Arpelin, plusieurs randonnées à raquettes s'offrent à nous, de niveaux différents, selon notre forme, notre envie, la météo ...

En fin d'après-midi, il sera possible de faire quelques courses au village de Cervières pour le pique-nique du lendemain.

Repas du soir et nuit au gîte (dortoirs de 5 à 6 personnes, douches et couvertures fournies).

Samedi 25 janvier

Après un solide petit-déjeuner pris au gîte, chacun choisira sa randonnée pour la journée.

En fin d'après-midi, il sera possible de faire quelques courses au village de Cervières pour le pique-nique du lendemain.

Repas du soir et nuit au gîte.

Dimanche 26 janvier

Après un dernier petit-déjeuner pris au gîte, chacun choisira sa randonnée du jour.

En fin de journée, nous prendrons le temps de dîner au gîte avant que le mini-bus ne nous ramène à la **gare de Briançon pour 20 h** environ.

Le voyage de retour à partir de Briançon est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Paris-Austerlitz, départ de Briançon le 26 janvier à 20 h 29, arrivée le 27 janvier à 6 h 56.

Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu, sportif) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour, et même une randonnée-dessin avec Maxime. Nous pourrons marcher dans le calme ouaté de la forêt de sapins enneigée, admirer une cascade gelée, surprendre peut-être quelques chamois ou profiter d'une vue sur le mythique col de l'Izoard dans un site naturel grandiose.

Ces parcours sont accessibles au minimum aux personnes en bonne condition physique pratiquant régulièrement la marche. Même si l'on est débutant à raquettes, il est recommandé d'être familiarisé avec la randonnée pédestre en montagne.

Voici quelques exemples de randonnées dans le secteur :

- Les chalets d'Izoard par les Loubatières, avec prolongation possible jusqu'au col des Peygus.
- Le refuge Napoléon puis le col de l'Izoard par le sentier de la Mule.
- La bergerie du Balais et la Casse des Oules.
- La combe du Malazen et le bois des Talias (prolongation possible jusqu'au fort de la Lausette si bonnes conditions nivologiques).
- La plaine du Bourget et le col de Bousson, sur la frontière franco-italienne.
- Le col et les bergeries de Peyre-Moutte.
- Le tour de la Cime Fournier (sur 2 jours, avec nuit au refuge italien Mautino).

Equipement indispensable

Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au gîte. Un sac à dos de 30 L suffit.

- raquettes (possibilité de les louer sur place)
- deux bâtons avec rondelles neige (possibilité de les louer sur place)
- chaussures de moyenne 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 (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable et se fixe sur la chaussure)
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)
- gourde ou thermos
- petit-déjeuner du vendredi matin, pique-nique du vendredi midi et plusieurs 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
- 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 : **DVA, pelle et sonde** obligatoire pour tous ceux qui envisagent une sortie sur terrain autre que facile. Le Club peut vous le fournir moyennant une contribution de 12 €. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de quatre piles "bâtons" 3A.

S'il vous est impossible de vous déplacer, contactez Martine Cante qui se chargera de cette location à votre place.

L'absence de ce matériel vous limitera au terrain facile.

et pour le gîte :

- chaussures légères
- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

et pour les dessinateurs :

- carnet à dessin d'un format au choix et de 180 gr/m2.
- crayon HB (n°2), 2B ou 4B
- sanguine, crayons de couleur ou feutres si vous le souhaitez
- gomme plastique ou gomme mie de pain

Dépense totale à prévoir : 150 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en mini-bus, les deux nuitées en demi-pension, le petit-déjeuner du vendredi matin, le dîner du dimanche soir, les frais du CAF île de France, une participation au transport des organisateurs.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller-retour jusqu'à Briançon, les pique-niques du midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **150 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.