



Martine Cante
martine.cante@cegetel.net
Martine Cante
martine.cante@cegetel.net
Tel : 01 47 91 54 97
port : 06 10 74 52 86

Jean-Charles Ricaud
jc.ricaud@free.fr
Jean-Charles Ricaud
jc.ricaud@free.fr
Tel : 01 69 31 41 09
port : 06 72 20 85 29

Maxime Fulchiron
maxime.fulchiron@free.fr
Tel : 01 45 81 27 54
port : 06 18 21 48 98

Thierry Maroger
thierry.maroger@wanado.fr
Tel : 01 30 70 85 84
port : 06 87 13 22 10

FICHE TECHNIQUE

Trois jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 16-RQ 10

Date : du vendredi 26 au dimanche 28 février 2016

Nombre de personnes : 29 (y compris les 4 organisateurs)

Début de validation des inscriptions : le 17 novembre 2015

Sur le plateau des Glières, à 1400 m d'altitude, dans un site préservé des équipements du tourisme d'hiver, un chalet montagnard confortable.

Au programme : trois jours en étoile sur les raquettes, avec des parcours de niveaux différents : facile, moyen, soutenu, sportif ... et même la possibilité de changer de groupe chaque jour si l'envie vous en prend !

Vendredi 26 février

Rendez-vous dans la **gare d'Annecy à 6 h 52**, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

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

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Annecy, départ de Paris-Austerlitz le 25 février à 22 h 25, arrivée le 26 février à 6h52.

Un bus nous attendra pour nous emmener sur le plateau des Glières.

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

Repas du soir et nuit au gîte (dortoirs collectifs, douches et couvertures fournies).

Samedi 27 et dimanche 28 février

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

Dimanche soir, nous prendrons le temps de dîner au gîte avant que le bus ne nous ramène à la **gare d'Annecy pour 21 h**.

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

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00

e-mail : accueil@clubalpin-idf.com - site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Paris-Austerlitz, départ d'Annecy le 28 février à 21 h 16, arrivée le 29 février à 6 h 19.

Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu, sportif) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour. Nous pourrons marcher dans le calme ouaté de la forêt de sapins enneigée, traverser des ruisseaux gelés ou profiter de vues lointaines grandioses. Il sera possible de changer de groupe chaque jour à volonté.

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.

		Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
F	facile	< 5 h	< 400 m	< 10 km
M	moyen	5 à 7 h	400 à 800 m	10 à 15 km
SO	soutenu	6 à 8 h	800 à 1200 m	15 à 20 km
SP	sportif	> 8 h	> 1200 m	> 20 km

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 avec les bâtons pour 6€ par jour)
- deux bâtons avec rondelles neige
- 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 chauds et imperméables
- bonnet
- sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)
- pantalon de randonnée hivernale
- gourde ou thermos
- trois pique-niques de midi et des en-cas (possibilité de les commander sur place pour 9€ le pique-nique ou 5€ le sandwich).
- 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 (en cas de tempête de neige ou brouillard)
- petite pharmacie personnelle

CAF IdF - 12, rue Boissonnade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00

e-mail : accueil@clubalpin-idf.com - site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

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** (car même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé de ce matériel et apprenne à s'en servir. Des exercices sont prévus).

Le Club peut vous fournir un ensemble DVA/pelle/sonde moyennant une contribution de 13€. Apportez un jeu de quatre piles "bâtons" 3A.

et pour le gîte :

chaussures légères

drap-sac très léger (il y a des couvertures)

nécessaire de toilette avec serviette légère

bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 150 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en 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 aux frais des organisateurs.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller-retour jusqu'à Annecy, les 3 pique-niques du midi, les boissons, 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.