



*Martine Cante :*  
01 47 91 54 97  
06 10 74 52 86  
*Maxime Fulchiron :*  
01 45 81 27 54  
06 18 21 48 98

*Courriels par le KiFaiKoi du site Internet*

## FICHE TECHNIQUE

### En yourte sur le plateau de Beille (Ariège) – Réf: 16 - RQ 15

**Date : du 29 au 31 janvier 2016**  
**Niveau physique : Moyen**  
**Niveau technique : ΔΔ**  
**Nombre de personnes : 12 (y compris les organisateurs)**  
**Début de validation des inscriptions : le 6 novembre 2015**

#### **Vendredi 29 janvier**

Rendez-vous dans la gare des **Cabannes à 6 h 27**, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

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

A titre indicatif : Il y a un train de nuit pour Les Cabannes, départ de Paris-Austerlitz le jeudi à 21 h 39, arrivée le vendredi matin à 6 h 27.

Un mini-bus nous attendra pour nous emmener au centre ANGAKA sur le plateau de Beille.

- petit-déjeuner au centre ANGAKA
- sortie raquettes « hors des traces » de 2h30 le matin avec un professionnel
- pique-nique tiré du sac
- construction d'igloos l'après-midi avec un professionnel
- sortie raquettes nocturne aux flambeaux
- repas du soir au centre ANGAKA
- nuit en yourte : habitats chauffés au poêle à bois, matelas et couvertures fournis. Pas d'eau courante, pas d'électricité, toilettes sèches sur place.

#### **Samedi 30 janvier**

Randonnée sur le plateau de Beille avec des **sacs légers**.

Dénivelé : + 500 à 800 m ; distance : 12 à 15 km ; durée de marche effective : 6 ou 7 h

Repas et nuitée en yourte comme la veille.

#### **Dimanche 31 janvier**

Retour à raquettes et à pied avec les sacs complets à Luzenac.

Dénivelés : + 150 m, - 1350 m ; distance : 14 km ; durée de marche effective : 6 ou 7 h.

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

A titre indicatif, il y a un train pour Paris à 20 h 36, arrivée à Paris-Austerlitz le lundi matin à 6 h 52 après un changement à Toulouse. Il sera possible de prendre le repas du soir à Luzenac.

*Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et de la forme des participants.*

### **Equipement indispensable**

*Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos que nous porterons au complet le dimanche. Il faudra n'emporter que le strict nécessaire.*

- raquettes ajustées aux chaussures.
- 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
- 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 en Goretex)
- pantalon de randonnée hivernale
- gourde ou thermos
- trois pique-niques du 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
- masque de ski (en cas de tempête de neige ou brouillard)
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le soir et le train
- 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 €. Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.*

### **et pour le soir :**

- un duvet léger pour le confort (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec lingettes imbibées (il n'y a pas de douche sur place !).
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

**Dépense totale à prévoir : 250 €** par personne.

**Cette somme comprend :** Le trajet en mini-bus, le petit-déjeuner du vendredi matin, deux nuits en demi-pension au centre ANGAKA, la prestation du professionnel le vendredi, les frais du CAF Ile de France, une participation aux frais des organisateurs.

**Cette somme ne comprend pas :** le voyage aller jusqu'aux Cabannes et retour depuis Luzenac, les pique-niques de midi, le dîner du dimanche soir, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **250 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.