

ENCADRANTS :

Martine CANTE 06 10 74 52 86	Jean-Charles RICAUD 06 72 20 85 29	Thierry MAROGER 06 87 13 22 10	Maxime FULCHIRON 06 18 21 48 98
---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Courriels par le « KiFaiKoi » du site Internet

FICHE TECHNIQUE

Quatre jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 17-RQ02

Date : du vendredi 10 au lundi 13 février 2017

Nombre de personnes : 30 (y compris les 4 organisateurs)

Début de validation des inscriptions : le 4 octobre 2016

Dominant la vallée de la Maurienne, à 1400 m d'altitude, dans un site préservé des équipements du tourisme d'hiver, un chalet montagnard confortable.

Au programme : trois jours et demi 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 10 février

Rendez-vous dans la **gare de Modane à 10 h 45**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

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

A titre indicatif, il y a un TGV pour Modane, départ de Paris-Gare de Lyon à 6h28, arrivée à 10h45.

Un car nous emmènera au gîte Lë Shantoné, à proximité de St Michel de Maurienne.

Après avoir déposé nos affaires au gîte, 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 (chambres de 2 à 5 lits, couettes ou couvertures fournies, apporter son drap-sac et sa serviette de toilette).

Samedi 11, dimanche 12 et lundi 13 février

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

Lundi soir, le car nous ramènera à la **gare de Modane pour 17 h 30**.

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

A titre indicatif, il y a un TGV pour Paris-Gare de Lyon, départ de Modane à 17h52, arrivée à 22h31.

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 petit sac à dos suffit.

- raquettes. *Quelques paires peuvent être louées sur place pour 5€ 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 plusieurs paires de chaussettes de rechange).
- guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable).
- 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.
- quatre pique-niques de midi et plusieurs en-cas. *Il est possible de les commander sur place pour 8€ le panier-repas.*
- sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastique (pour emballer les 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** (Le terrain est peu exposé aux risques d'avalanche, mais il est de règle que chaque participant soit équipé de DVA/pelle/sonde et en connaisse l'utilisation de base).

Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

et pour le soir :

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

Sortie préparatoire d'entraînement au DVA/pelle/sonde : Pour apprendre à se servir de ce matériel, il est fortement conseillé de se rendre à la sortie du samedi après-midi 3 décembre au parc de Sceaux (voir Espace Membre).

Dépense totale à prévoir : 180 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en car, les trois nuitées en demi-pension, les frais du CAF Île de France, une participation aux frais des organisateurs.

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

Verser **180 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France. *Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation. Voir le détail dans le processus d'inscription et demander le dépliant au Club.*