

## Cacabeurre (Vanoise)

**Randonnée en raquettes 17-RQ04**  
**Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)**  
**Du samedi 25 au lundi 27 février 2017**  
**Niveau physique** : moyen  
**Niveau technique** : ▲▲  
**Type** : itinérant avec portage  
**Hébergement** : refuge gardé  
**Transport** : libre  
**Participation aux frais** : 140 €  
**Nb de places (y compris l'organisateur)** : 8  
**Accord obligatoire** : non  
**Validation des inscriptions** : le 20 oct. 2016



### Présentation

Non loin des grands domaines skiables de Méribel et de Saint-Martin-de-Belleville subsiste un endroit paisible et enchanteur sur lequel règne vaillamment le petit refuge de la Traye. La toponymie des lieux, curieuse, vous laissera tantôt rêveur (le *Roc de la Lune*, les alpages de *Bonne Nuit*), tantôt perplexe (oserez-vous traverser les alpages de *Cacabeurre* ?).

### Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le samedi 25 février) :  
Paris - gare de Lyon 9h07 → Moûtiers Salins Brides-les-Bains 13h12
- Retour (le lundi 27 février) :  
Moûtiers Salins Brides-les-Bains 16h54 → Paris - gare de Lyon 21h15.

### Programme

**Samedi 25 février** : Le repas de midi est pris dans le train, avant de descendre à Moûtiers. Puis nous nous rendons en taxi à La Rochette, petit hameau sur la route de Saint-Martin-de-Belleville et point de départ de notre parcours. D'immenses alpages enneigés et une jolie traversée au-dessus du Doron de Belleville nous séparent alors du Roc de la Lune (1885m), que nous atteignons après 3h de marche. C'est ensuite par une descente paisible via le Col de la Lune que nous rejoignons le refuge de la Traye.

⇒ *Durée* : 4h15. *Dénivelé cumulé* : +640m / -240m.



**Dimanche 26 février :** En aller-retour depuis le refuge, nous parcourons la vaste crête séparant la vallée des Allues et la vallée de Belleville en profitant, tout du long, d'un panorama somptueux. Le Dos de Crêt Voland (2093m), le col de Jean, le Verdet (2294m) et les (fameux ?) alpages de Cacabeurre ponctuent notre parcours.  
⇒ *Durée : 7h. Dénivelé cumulé : +740m / -740m.*

**Lundi 27 février :** Nous quittons à contrecœur notre petit nuage blanc et entamons la descente dans la vallée des Allues, sans nous priver du dernier point de vue qu'offre le Dou de la Motte (1564m) sur Moûtiers, 1000m plus bas. Reprise en taxi à Brides-les-Bains.  
⇒ *Durée : 4h45. Dénivelé cumulé : +80m / -1150m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques ou nivologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)

### Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige

- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale
- ~~Crampons~~
- ~~Piolet~~

### Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde (\*)
- Couverture de survie
- Sifflet

### Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

### Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

### Boire, manger :

- Gourde ou thermos

- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (en prévoir 3)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

### Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 3433ET et 3534OT (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

### Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

(\*) : Matériel obligatoire. Le Club peut vous le fournir moyennant une contribution de 13€. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A. Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél : 01 42 72 38 43.

## Inscription

Accord de l'organisateur exigé : non.

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez postuler pour une inscription qui ne sera validée ou infirmée que le 20 octobre 2016 par le secrétariat. Attention, procéder à un paiement est nécessaire pour que votre demande soit prise en compte.

Le budget indiqué en première page comprend :

- l'hébergement en demi-pension,
- les déplacements en taxi entre Moûtiers et La Rochette, puis entre Brides-les-Bains et Moûtiers,
- les frais d'inscription (15 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- le transport pour se rendre à Moutiers et pour en revenir,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,
- la location éventuelle de matériel.

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



## Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<https://www.clubalpin-idf.com/raquettes>) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.



À bientôt !