

## FICHE TECHNIQUE

### **Raquettez en sécurité ! Initiation Arva, pelle, sonde.**

**Réf: 17-RQ12**

**Date : du 3 au 5 mars 2017**

**Niveau physique : Facile**

**Niveau technique : ΔΔ**

**Nombre de personnes : 9 (y compris l'organisatrice)**

**Début de validation des inscriptions : 18 novembre 2016**

Raquettes aux pieds... **PARTEZ !!**

Une sortie de niveau facile qui alternera entre balades (5h de marche/jour) et ateliers d'initiation neige, Arva, pelle, sonde.

L'occasion de se former au matériel de sécurité sur un terrain sans risque avant de se lancer à l'assaut des sommets alpins.

Au programme : sensibilisation au risque avalanche, recherche de fausses victimes et étude des flocons, outre l'ascension de quelques belles buttes sapinées.

Attention : niveau « Facile » indiqué en raison du nombre réduit d'heures de marche (5h), mais nous passons bien la journée dehors en mouvement et exposés au froid avec les ateliers d'initiation le reste de la journée.

#### Le programme :

Rendez-vous vendredi matin à 11h30 devant la gare d'Annecy (elle n'est pas très grande) ou à 7h30 à Paris, Gare de Lyon devant le quai de départ du train suggéré (cf rubrique : Transport).

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

Un taxi nous attendra pour nous emmener au Plateau des Glières.

Dépose des sacs et hop en route ! Randonnée avec sacs légers. Alternance balades et ateliers techniques pour 3 jours.

L'hébergement : deux nuitées en demi-pension au chalet-restaurant « Les Lanfiannes » situé au cœur du plateau des Glières à 1450m d'altitude (tél: 04 50 22 45 65).

Prévoir les pique-niques du midi, a minima le premier jour, pour le reste vous pourrez, si vous le souhaitez, commander un panier repas chez Chantal.

#### Le transport :

A charge de chacun, il n'est pas inclus dans les frais de participation à la sortie.

Suggestion :

*Aller : Gare de Lyon vendredi 3 mars 7h49 / Annecy 11h29*

*Retour : Annecy 18h31/ Paris Gare de Lyon 22h11*

**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

site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

## Liste mémo des indispensables du week-end :

### MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couver-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- **Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde INDISPENSABLE COMPTE TENU DU THEME DE LA SORTIE**
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

### VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Gants (*pensez à une 2de paire pratique lorsque la première est trempée...*) et bonnet
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (bonne imperméabilité /en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir

### SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

### DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

### VIVRES

- Petit-déjeuner du vendredi matin, pique-nique des midis et plusieurs en-cas .
- **Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !**

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces / chèques
- Carte Bleue
- Billets de train

*Même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé du kit Arva pelle sonde et apprenne à s'en servir.*

*Le Club peut vous fournir un ensemble*

*Arva/pelle/sonde moyennant une contribution.*

*Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" AAA. Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, Paris 4ème, tel : 01 42 72 38 43.*

## Partez léger mais en sécurité !

**Frais :** 165 € à régler lors de l'inscription.

La participation inclut les transferts d'Annecy aux Glières, la demi pension au chalet-restaurant, les frais du CAF Ile de France et une participation aux frais de l'organisateur.

**Inscription :** en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France. Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris. Sur place : 12 rue Boissonnade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal). Ou encore par internet... soyons moderne !

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Annecy, les repas de midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

→ **Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.**

*Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe .*



Pour en savoir plus :

Cartes TOP 25 IGN 3431OT, 3430ET, 3430 OT

*Au plaisir de vous rencontrer !*

**[celifali@free.fr](mailto:celifali@free.fr)**

**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

site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://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