

Pâques au pays du Mont Blanc

(Version révisée du 16/1/2018, relativement aux transports)

Du samedi 31 mars au lundi 2 avril 2018

Randonnées en étoile, niveaux SO / Δ Δ

Participation aux frais : 120 €. Transport libre

Nombre de places : 10, organisateurs compris

Inscription soumise à accord préalable

Validation des inscriptions : mardi 16 janvier,
clôture vendredi 9 mars.



PRESENTATION

Encadré à l'est par le massif du Mont Blanc et à l'ouest par le Beaufortain, le Val Montjoie forme une vallée nord-sud à laquelle on accède par Saint-Gervais-les-Bains, et qui se termine en cul de sac au col du Bonhomme.

Nous serons basés aux Contamines-Montjoie, station blottie au milieu de la vallée à 1170 m d'altitude, à partir de laquelle il est possible de faire de nombreuses randonnées à raquette de difficultés diverses. Le soir venu, nous apprécierons la chaleur du chalet et l'animation du village.

Niveau physique SOutenu : quotidiennement environ 7 h de marche et 1200 m de dénivelé cumulé à la montée. Programme exigeant une très bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée en montagne.

Niveau technique Δ Δ : itinéraires peu difficiles évitant les accidents de terrain importants et les pentes à forte déclivité (sauf courts passages un peu plus raides et/ou courtes traversées de pentes raides). Accessible à condition d'avoir le niveau physique requis. Le terrain est peu exposé aux risques d'avalanche, mais il est de règle que chaque participant soit équipé d'un DVA, d'une pelle et d'une sonde et en connaisse l'utilisation de base.

Esprit d'équipe : s'agissant de raquette en terrain alpin, les encadrants attacheront la plus grande importance au respect par chacun des consignes qu'ils donneront.

PROGRAMME

Cartes IGN 3531 ET, 3531 OT. Topo Haute-Savoie Mont Blanc de Jean-Marc Lamory.

J1 – Samedi 31 mars

07h30 à la gare de St-Gervais-les-Bains Le Fayet, transfert par taxi au chalet CAF des Contamines-Montjoie où vous attendent les organisateurs. Petit-déjeuner au chalet. Randonnée envisagée : le Mont Truc, tout en rondeur, et son Envers qui nous amène au-dessus de 2000 m. 6 h, 13 km, ↑ 1100 m. Exercices avec le DVA.

J2 – Dimanche 1^{er} avril

Randonnée envisagée : le Plan Jovet, vaste alpage des hauteurs reculées du Val Montjoie, qui, si l'on pousse jusqu'aux lacs, nous amène à 2200 m dans un environnement de hautes montagnes. 7 h, 15 km, ↑ 1100 m. Exercice de recherche de victimes d'avalanche.

Selon la forme, possibilité de revenir par les Prés Chal, parcours de beaux vallonnements avec en toile de fond le massif du Mont Blanc (+ 1 h, + 2 km, ↑ + 200 m).

J3 – Lundi 2 avril

Randonnée envisagée : la Tête d'Armançette (2069 m), avec l'impression d'aller à l'assaut des Dômes de Miage dans des pentes un peu raides mais non exposées. 6 h, 12 km, ↑ 1200 m.

19h10 aux Contamines, transfert à la gare de St-Gervais-les-Bains Le Fayet par bus.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité.

TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports principaux aller et retour. A ce jour, TGV de nuit et bus de nuit ne sont pas proposés sur www.oui.sncf (alors qu'ils le sont pendant les vacances de février). J'indique ci-après les seules possibilités de voyage de nuit actuellement offertes sur www.busradar.fr.

Vendredi 30 mars 2018

Paris-Gare routière 208 quai de Bercy *FlixBus* 22h30 - 07h20 St-Gervais-les-Bains Le Fayet

Samedi 07h30 : transfert aux Contamines-Montjoie par taxi inclus dans la participation aux frais.

Lundi 2 avril 2018

19h10 : transfert à St-Gervais-les-Bains Le Fayet par bus inclus dans la participation aux frais.

St-Gervais-les-Bains Le Fayet *FlixBus* 20h40 - 05h30 Paris-Gare routière 208 quai de Bercy

A l'intention de ceux qui préféreraient voyager de jour vendredi 30 et/ou mardi 3, veuillez me contacter.

J'ai réservé des nuitées supplémentaires au gîte. Les transferts restent inclus dans la participation aux frais. Privilégiez le transfert par bus en veillant à ce que vos horaires de train ou bus soient en correspondance avec les [horaires de bus](http://www.sat-montblanc.com) sur www.sat-montblanc.com. A défaut, transfert par taxi dont j'assurerai la coordination afin de le remplir.

EQUIPEMENT

Arrivez au rendez-vous avec raquettes, bâtons, DVA, pelle et sonde. Les raquettes peuvent être louées à la *Haute Route*, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01 42 72 38 43. L'ensemble DVA, pelle, sonde peut être loué au CAF. Il vous incombe d'effectuer la démarche auprès du secrétariat, et de vérifier le fonctionnement du DVA avec vos propres piles. Ce matériel peut aussi être loué à la *Haute Route*.

MATERIEL ET SECURITE

- Sac à dos environ 40 l permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac
- Raquettes avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble DVA (piles neuves), pelle, sonde
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale

VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise manches longues technique (pas de coton)
- Polaire
- Pantalon imperméable

- Chaussettes pas trop épaisses pour ne pas comprimer les pieds dans les chaussures
- Chaussures de montagne rodées de préférence
- Sur-chaussures ou sacs plastique si chaussures pas bien imperméables
- Guêtres si non intégrées au pantalon

VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable
- Polaire chaude ou doudoune
- Bonnet ou casquette chaude
- 2 paires de gants : une légère, une grosse (ou sur-gants)
- Masque de ski

POUR LE GÎTE

- Tenue du soir (à prendre parmi les rechanges)
- Sous-vêtements haut et bas pour dormir (peuvent aussi servir dans la journée en complément)
- Chaussons
- Drap-sac
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Boules Quiès en cire naturelle pour une nuit calme

DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Lunettes de soleil catégorie 3
- Crème écran total, stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Papier hygiénique
- Mouchoirs

BOIRE ET MANGER

- Gourde ou thermos
- Gobelet
- Boîte hermétique pour salades
- Petite cuillère
- Canif
- Pique-nique du jour

- En-cas énergétiques

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Des espèces pour les dépenses courantes personnelles
- Quelques chèques

- Carte bancaire
- Billets de transport

ET ...

- Appareil photo, téléphone...
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue

HEBERGEMENT, RESTAURATION

Hébergement au chalet CAF Bellevue, 22 route du Plan du Moulin, 74170 Les Contamines-Montjoie – Tél. 04 50 47 00 88. Il faut apporter un drap-sac et une serviette de toilette.

Petit-déjeuner à l'arrivée au chalet et 2 demi-pensions sont compris dans la participation aux frais. **Carte CAF 2017/2018 à présenter obligatoirement pour bénéficier du tarif FFCAM.**

Chacun s'occupe de ses pique-niques et en-cas. Arrivez au rendez-vous avec au moins le pique-nique du premier jour. Ravitaillement possible au village, ou pique-nique à commander au gîte (9 €).

PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de **120 €** par personne, comprenant les transferts, le petit-déjeuner à l'arrivée au chalet et les 2 demi-pensions, les droits d'inscription, la participation aux frais d'organisation et une petite marge d'imprévus. Exceptionnellement, pour rester dans un budget abordable avec les frais de transport et de location éventuelle de matériel qui vous incombent en plus, aucune participation aux frais de transport et d'hébergement des organisateurs n'est comptée a priori.

Le budget ne comprend pas les transports principaux aller et retour, les pique-niques, en-cas et boissons, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité, et d'une manière générale les dépenses personnelles. Il ne comprend pas non plus les éventuelles nuitées supplémentaires. **Prévoyez des espèces pour régler vos consommations au fur et à mesure.**

INSCRIPTION

Nombre de participants : 10, organisateurs compris.

Demande d'inscription : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Validation des inscriptions à partir du mardi 16 janvier 2018, selon la [règle des priorités](#) si places insuffisantes le jour de validation. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 120 €. Clôture des inscriptions vendredi 9 mars.

Sortie avec accord préalable : celui-ci ne dispense pas de l'application des règles de priorité à l'inscription. Le nombre d'accords déjà accordés n'entre pas en ligne de compte pour accepter ou refuser un accord. Une personne ne peut être placée en liste d'attente que si elle a obtenu l'accord des encadrants.

Assurance annulation : le CAF la propose pour toute sortie de plusieurs jours. Elle est facultative et à régler en sus à l'inscription (voir documentation des adhérents dans l'espace membre, ou avec le secrétariat). Les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France.