



ENCADRANTS :

<i>Martine CANTE</i> 01 47 91 54 97 06 10 74 52 86	<i>Maxime FULCHIRON</i> 01 45 81 27 54 06 18 21 48 98
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

*Courriels par le « KiFaiKoi » du site Internet*

## FICHE TECHNIQUE

### Une semaine de raquettes multi-niveaux – Réf : 19-RQ01

**Date : du lundi 25 février au vendredi 1er mars 2019**

**Nombre de personnes : 26 (y compris les 2 organisateurs)**

**Début de validation des inscriptions : le 4 octobre 2018**

*A 2000 m d'altitude au sein du parc naturel régional du Queyras, sur la commune de Molines-en-Queyras, au hameau de Fontgillarde, se trouve un ancien relais-auberge, étape des voyageurs entre la France et l'Italie. Exposé plein sud, dans un environnement calme avec une vue panoramique sur la vallée, c'est aujourd'hui un gîte accessible par la route. Il est géré par l'association ALPAJ qui organise ce séjour (<http://www.alpaj.com>).*

*Au programme : cinq jours en étoile sur les raquettes, avec chaque jour des parcours de niveaux différents : facile, moyen, soutenu... et même la possibilité de changer de groupe !*

*Les débutants sont bienvenus. Les enfants de plus de 11 ans sont acceptés s'ils sont accompagnés.*

*Participation de professionnels à l'encadrement. Raquettes, bâtons, matériel de sécurité fournis.*

#### **Dimanche 24 février**

Rendez-vous dans la **gare de Mont-Dauphin-Guillestre à 20h10.**

Le voyage jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de TGV de Paris-Gare de Lyon à 14h07, arrivée à Mont-Dauphin-Guillestre à 20h10 (changement à Valence).

Il est recommandé d'avoir pris son repas du soir dans le train.

Une navette nous emmènera jusqu'au gîte de Fontgillarde où nous passerons la nuit (dortoirs de 4 à 6 lits, couettes et draps fournis, apporter sa serviette de toilette).

Pour une arrivée à une autre heure ou par un autre moyen de transport, contacter [alpaj2@orange.fr](mailto:alpaj2@orange.fr).

## Du lundi 25 février au vendredi 1er mars

Nous serons hébergés en pension complète au gîte de Fontgillarde (petit-déjeuner, pique-nique de midi et repas du soir).

Chacun pourra choisir le niveau de sa randonnée du jour. Ci-dessous un tableau indicatif des niveaux qui pourront être proposés :

		Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
<b>F</b>	facile	< 5 h	< 400 m	< 10 km
<b>M</b>	moyen	5 à 7 h	400 à 800 m	10 à 15 km
<b>SO</b>	soutenu	6 à 8 h	800 à 1200 m	15 à 20 km

## Samedi 2 mars

Une navette nous ramènera à la **gare de Mont-Dauphin-Guillestre pour 9h54**.

Le voyage de retour à partir de Mont-Dauphin-Guillestre est à la charge et à l'initiative de chacun.  
A titre indicatif, il y a un train qui part de Mont-Dauphin-Guillestre à 9h54, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 16h23 (changement à Valence).

Pour un départ à une autre heure ou par un autre moyen de transport, contacter [alpaj2@orange.fr](mailto:alpaj2@orange.fr).

## Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour. Nous pourrions marcher dans le calme ouaté de la forêt de mélèzes 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.

**Participation aux frais : 435 € par personne.**

**Cette somme comprend :** Les divers trajets en navette, six nuitées avec petits-déjeuners, cinq pique-niques de midi et cinq repas du soir, la location des raquettes, bâtons et matériel de sécurité, les prestations des accompagnateurs en montagne professionnels, les frais du CAF Île de France.

**Cette somme ne comprend pas :** Le voyage aller-retour jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre, le pique-nique du dimanche soir.

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de ... € en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (paiement possible dès la parution de la fiche technique). Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander au secrétariat pour plus d'informations.

Lire aussi [les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie](#).

## Equipement indispensable

*Ces cinq jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte. Il faudra seulement avoir un sac à dos pour la journée.*

- 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.
- pique-nique du dimanche soir dans le train.
- 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)

### et pour le soir :

- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

**Sortie préparatoire d'entraînement au matériel de sécurité DVA/pelle/sonde :** Pour apprendre à se servir de ce matériel, il est fortement conseillé de se rendre à la sortie du dimanche 18 novembre à Bois-le-Roi (voir Espace Membre).