



## Raquettes aux pieds, partez ! Challenge tour des Frêtes.

26 au 28 janvier 2018

Niveau: ▲▲ - soutenu - nuits en gîte  
8 places - ouverture des inscriptions le 4/12/2018

### ***Envie de grand air et d'un beau manteau neigeux meringué ?***

Situé dans le massif des Bornes au-dessus d'Annecy, loin de la foule des stations de ski, le Plateau des Glières offre un terrain idéal pour une escapade en raquettes.

Allez hop, à nous les belles buttes sapinées !!

Raquettes aux pieds... partez !!

### **PROGRAMME :**

Rendez-vous à 11h20 devant la gare d'Annecy (elle n'est pas très grande), le voyage jusqu'à Annecy est à la charge et à l'initiative de chacun.

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

Dépose des sacs et hop en route ! Randonnées avec sacs légers. Au menu, nous aurons les options suivantes :

- **J1 : Echauffement « Petit tour du Plateau des Glières »** par Notre-Dame-des-Neiges et le Bois des Lanches. Ateliers Arva-pelle-sonde. (dénivelée + 350m, distance + 8km)
- **J2 : Challenge « Grand tour de la Montagne des Frêtes »**, une belle grosse journée avec un enchaînement spectaculaire Col de Spée, Col de l'Ebat , Vallon de Champ Laitier et Col des Glières. Attention, bonne condition physique requise !  
Départ 8h impératif. Lampe frontale accessible pour le retour car le degré d'enneigement aux cols peut retarder notre arrivée (dénivelée + 780/-780m, +17km).
- **J3 : Sommet « La Montagne des Auges »** par le Pas du Loup et ...ses variantes sauvages (dénivelée + 500m, 12 km)  
Un taxi nous ramènera à Annecy.



**CAF IdF** - 12, rue Boissonade 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

**HEBERGEMENT :** Deux nuitées en demi-pension dans un chalet-restaurant situé au cœur du plateau des Glières à 1450m d'altitude. Prévoyez les pique-niques du midi, a minima le premier jour, pour le reste vous pourrez, si vous le souhaitez, commander un panier repas.

**TRANSPORT :** A la charge de chacun, le transport Paris/Annecy/Paris n'est pas inclus dans les frais de participation à la sortie. Suggestion:

- Aller: Paris gare de Lyon samedi 26 janvier 6h49 / Annecy 11h16
- Retour: Annecy lundi 28 janvier 18h32 / Paris Gare de Lyon 22h11.

#### Liste mémo des indispensables du week-end :

##### MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige
- Paire de bâtons de marche AVEC rondelles neige
- **Ensemble ARVA (piles neuves+recharge), pelle, sonde**
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde et/ou **thermos**
- Canif / cuillère
- 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
- Change pour le soir

##### SE PROTÉGER DES INTEMPIÉRIES, 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 samedi 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 :** 175€ 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 les frais d'organisation de l'encadrant.

**INSCRIPTION :** Par internet ou par courrier (5 rue Campagne Première, 75 014 Paris), à l'aide d'un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France.

Si vous souhaitez souscrire une assurance annulation, demandez des renseignements auprès du secrétariat. Par ailleurs, nous vous invitons à lire les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie.

\*\*\*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 du terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine ou tout autre raison de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.



Pour en savoir plus :  
**Cartes TOP 25 IGN 3430 ET, 3430 OT**  
**Au plaisir de vous rencontrer !**

**CAF IdF** - 12, rue Boissonade 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