

Rando craquante dans les vallons enneigés de La Féclaz

23 au 25 mars 2019

Niveau: ▲▲ - moyen - nuits en gîte

8 places - ouverture des inscriptions: 17/01/19

Instants de dépaysement total.

Notre attente...un moment de détente à travers les alpages, les clairières et les immenses forêts de La Féclaz avec sous nos pieds un manteau blanc meringué. Crac,...

PROGRAMME :

Rendez-vous samedi matin à la sortie de la gare de Chambéry à 9h55.

Notre taxi nous conduira à La Féclaz, une petite station perchée à 1300m d'altitude qui nous offrira un superbe terrain de jeu pour le week-end.

J1 : Escapade à la montagne de Lachat:

Après dépose des affaires au gîte, mise en jambe et initiation pour les débutants.

Dénivelée +200m/- 200m, distance 9km, environ 3h30, randonnée sac léger.

J2 : Les balcons du Revard.

Plusieurs itinéraires sont possibles en fonction de l'enneigement.

Dénivelée + 400m / - 400m, distance 10,5km, environ 4h30, randonnée sac léger.

J3 : Ascension du belvédère de la Croix du Nivolet (1547m) via les Chalets du Sire et Glaise

Dénivelée + 400m / - 400, distance 11,5km, environ 5h, randonnée sac léger.

HÉBERGEMENT : Deux nuitées en demi-pension au gîte des Chamois à la Féclaz (1319m)

TRANSPORT : A charge de chacun, le transport Paris/La Féclaz/Paris n'est pas inclu dans les frais de la sortie. Suggestion:

- Aller vendredi 23/03: Paris gare de Lyon 6h49 / Chambéry 9h50

- Retour: lundi 25/03: Chambéry 18h43 / Paris Gare de Lyon 22h11.

FRAIS: 170€ à régler lors de l'inscription.

La participation inclut les deux nuitées en demi-pension au gîte, le taxi pour l'aller-retour entre la gare et le gîte, 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.

Liste mémo des indispensables du week-end, partez léger mais en sécurité!

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 A NEIGE
- **Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), 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 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 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.

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 3332 OT Chambéry

Au plaisir de vous rencontrer!

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

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