

Balade dans les Aravis

Organisateur Xavier L ([contact via KiFaiKoi](#))

Du samedi 17 au dimanche 18 juin 2023

Niveau physique : soutenu, niveau technique : $\Delta\Delta$ itinéraire peu difficile

Randonnée itinérante, bivouac, accord obligatoire

Participation aux frais : 120 euros, 8 places organisateurs compris

Validation des inscriptions : 13 avril 2023

Envie de randonner en liberté et de dormir sous les étoiles ? Le massif des Aravis c'est la montagne en majesté avec des panoramas grandioses. Le beau temps est garanti puisqu'en cas de météo défavorable notre bus sera détourné. Une sortie conviviale pour les randonneurs adeptes du bivouac itinérant en autonomie.

Niveau et esprit

Soutenu, $\Delta\Delta$ itinéraire peu difficile. L'esprit est une rando conviviale avec des sacs relativement léger (cf équipement), on utilisera au maximum les ressources locales (bar / refuge / gîte / point d'eau) pour améliorer le confort.

Participation aux frais

120 euros incluant uniquement le transport aller-retour.

Programme prévisionnel

Vendredi 17 juin : rendez-vous porte d'Orléans 21h00 pour prendre le car des alpinistes.

Samedi 18 juin : après une dépose au lac des Confins, on entame une montée douce en direction du lac de Tardevant. 7 km, +1000, -22 avec une altitude finale d'environ 2100.

Dimanche 19 juin : on prend le temps d'admirer le mont blanc avant de redescendre via la combe de la grande Forclaz. 16 km, +300, -1400.

Lundi 20 juin : retour sur Paris vers 6h.

Équipement

Marcher en autonomie ne rime pas avec sac lourd, voici quelques idées pour constituer votre sac : on choisit le sac en fonction du contenu et non l'inverse, dans un premier temps faites des tas avec les choses que vous emportez. Quand tout est sorti, pesez chaque élément avec une balance de cuisine et réfléchissez, **est ce vraiment utile dans le contexte (dernières prévisions météo, terrain, groupe) de cette sortie ?**

Indispensable : mobile et batterie externe, frontale , carte du CAF, espèces, CB, couverture de survie, pharmacie personnelle, chapeau et lunettes de soleil.

Vêtements : des couches fines superposables, de longueur différentes. Par exemple pour le buste, un sous vêtement technique fin avec manche longue, un tee shirt léger, une protection contre la pluie. Il vaut mieux superposer des couches pour s'adapter que d'avoir un truc trop fin et un truc trop épais. Idem pour le bas prenez short, collant, pantalon fin et léger.

Chaussures : c'est juste essentiel, ne jamais prendre des chaussures neuves, prendre des paires de chaussettes d'épaisseur différentes. Les chaussures de trail sont légères et adhérentes.

Dormir : toujours en fonction du contexte, tente et ou sac de couchage avec selon votre besoin de confort : un tapis de sol plus ou moins épais.

Boire : poche à eau ou simple bouteille plastique, prendre assez de contenance pour être autonome. Évitez les thermos lourdes.

Manger : vous n'êtes pas chez vous mais en itinérance en montagne, prenez des choses simples, bonnes, digestes, caloriques, sans épluchures et sans préparation. Idées : pain / chocolat noir / fromage sec / fruits secs oléagineux / viande / poisson sec et n'oubliez pas les gâteaux à échanger avec vos collègues. En montagne on ne laisse strictement aucun déchet.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Inscription

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez faire une demande d'inscription. Cette demande ne sera prise en compte qu'après votre règlement selon les règles de priorité définies par le club si le nombre de demandes est supérieur au nombre de places disponibles. [Vous pouvez consulter les règles de remboursement en cas d'annulation et souscrire une assurance annulation lors de votre demande d'inscription.](#)

À bientôt !

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Rédigé le 2 avril 2023

