



Week-end en raquette à neige dans le massif de Belledonne construction et nuit en igloo

Passez une nuit inoubliable avec un professionnel expérimenté.

Vous rejoindrez en **raquette à neige dans le massif de la Belledonne** le lieu de votre bivouac et nous le fabriquerons ensemble. En cas de dangerosité, nous regagnerons un abri en dur avec poêle et couchage. Vous apprendrez les techniques du bivouac en neige pour vous protéger du froid en toute sécurité, puis vous confectionnerez votre repas avant de vous coucher dans votre duvet douillet. Au matin, vous apprécierez tellement le confort de votre igloo que vous aurez du mal à sortir pour prendre votre petit déjeuner chaud. La randonnée ne présente pas de difficulté technique particulière, samedi, la marche d'approche sera de 5 heures environ. Dimanche, nous ferons une ballade en arête, puis nous reprendrons le bus à Prapoutel. Durée de la marche 5 à 6 heures, dénivelé 600 mètres.



Dates des séjours	Niveau physique	Niveau technique	Type de terrain
Samedi 29 Dimanche 30 mars	Moyen	Δ Itinéraire facile	Alpin

Observations particulières

Randonnée idéale pour débutants, faux débutants, ceux qui souhaitent une la découverte de l'autonomie totale en montagne en hiver et les amateurs de nuitée en neige. Attention au fait qu'elle nécessite un peu de condition physique pour supporter une randonnée itinérante avec nuitée en refuge, donc randonnée obligatoire samedi et dimanche et port de nos affaires sur le dos : duvet, vêtements de rechange et la nourriture répartie dans les sacs. Au départ de la randonnée, nous nous efforcerons d'équilibrer les sacs pour qu'ils fassent environ 8 kg environ pour les femmes et 10 kg pour les hommes.

Matériel nécessaire

Sac à dos (40 litres est un bon compromis de taille), chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram ou équivalent, raquettes à neige, ARVA, pelle et sonde à neige, bâtons de ski, coupe vent type gore-tex pour le haut et un pour le bas (si possible), deux gros pull over ou polaire épaisse, 2 paires de gants de ski, bonnet ou serre tête, écharpe, guêtres, lunettes de soleil très efficace, crème solaire à fort taux de protection, gourde ou thermos, duvet allant à -10°C, un réchaud et 1 popote pour 3 personnes. Vous apporterez les menus du type suivant :

- Le picnic de midi : comme d'habitude
- Le repas du soir : 2 minute soupe par personne, féculents à cuisson rapide, genre semoule de couscous grains moyens (80 gr par personne) avec fromage râpé et une sauce tomate agrémentée d'olives et autres choses agréables à manger, un dessert du genre crème Mont Blanc (125gr par personne), Plusieurs doses de café ou thé pour vous réchauffer avant de vous coucher. Une tablette de chocolat ou toute autre chose à votre goût et en quantité pour le plaisir du soir avant que le sommeil ne vous gagne (pas d'alcool car risque d'hypothermie).
- Le petit déjeuner : café ou thé, cake ou autre pâtisserie assez copieuse et nourrissante. Pas de laitage car cela gèle.

PRIX : 80€

Les repas sont préparés par les participants pendant la préparation de l'igloo.

Ce prix ne comprend pas le transport en train depuis Paris, les transferts depuis la gare de Grenoble vers le lieu de départ et retour, le taxi, l'hôtel à Grenoble, raquettes, bâtons, ARVA, pelle et sonde, duvet chaud, les repas.

Hébergement : Igloo



**Week-end en raquette à neige dans le massif de Belledonne
construction et nuit en igloo**

Nombre de participants : 12 personnes maximum + Gilles Deloustal

Rendez-vous au terminus du bus à Prapoutel samedi à 9h15.

Trajet aller vendredi soir :

paris austerlitz départ 22h46

chambery arrivée samedi 5h17 (petit déjeuner à l'arc hotel qui ouvre à 5h30 tél 0479623726)

chambery départ 6h05 ou 6h40

grenoble arrivée 7h06 ou 7h29

grenoble départ 7h50 de la gare routière à côté de la gare sncf

prapoutel arrivée 9h15

Trajet retour dimanche soir

Prapoutel départ 17h35 au terminal de bus

Grenoble arrivée 18h55

Grenoble départ 19h21

Paris austerlitz arrivée à 22h19

Les horaires de TER sont toujours les mêmes mais sont à confirmer auprès de la sncf qui ne les publie pas longtemps en avance.

- Ajustement Vous m'appellez le jeudi soir au 04 76 68 74 08 pour ajustement de dernière minute en fonction de la météorologie - nivologie