

« LE BONHEUR À RAQUETTES » (RANDONNÉE-RAQUETTES)

Week-End du Samedi 17 au Dimanche 18 janvier 2009 - Itinérant niveau M/▲ - Terrain nordique

Organisateurs : Martine CANTE, tél. 01 47 91 54 97 - martine.cante@cegetel.net

et Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Le chemin du Petit Bonheur, il faut le faire rien que pour le nom ! Idéal pour les débutants à raquettes. Nous partagerons le car-couchettes et le gîte avec un groupe de skieurs de fond.

Niveau requis : moyen, sortie destinée à des randonneurs pratiquant régulièrement la randonnée pédestre mais pouvant être débutants en raquettes et habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 7 heures effectives de marche par jour.

Si l'enneigement est insuffisant nous randonnerons à pied.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription et un chèque de **180 €**. Ouverture officielle des inscriptions le **mardi 18 novembre** selon modalités en vigueur.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Ce prix estimatif comprend : les frais divers, d'encadrement et administratifs du CAF, la demi-pension au gîte d'étape de Bessans, le repas du dimanche soir, le transport aller-retour en car-couchettes. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par les organisateurs auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : les éventuels transferts locaux, le petit déjeuner du samedi matin, les deux pique-niques de midi et les en-cas, les boissons en dehors des repas et les dépenses personnelles.

Pour se rendre sur place : nous empruntons un car-couchettes affrété par le Caf Idf.

Rendez-vous à Paris Porte d'Orléans, place du 25 août 1944, entre le monument Leclerc et la station service le vendredi 16 janvier à 21h00 pour un départ effectif à 21h15.

Retour lundi 19 janvier vers 05h30 pour les premiers métros.

Description du parcours : (à titre indicatif)

1^{ère} étape Samedi 17 janvier 18 km. D+ 600 m D- 200 m
Arrivée du car à Termignon où nous prendrons le petit déjeuner ; de là nous chausserons nos raquettes pour remonter la vallée de l'Arc jusqu'à Bessans par le chemin dit « du Petit Bonheur ».

Demi-pension au gîte d'étape « Le Petit bonheur » à Bessans (nuit en dortoir).

2^{ème} étape Dimanche 18 janvier 12 ou 17 km (selon l'état de la neige). D+ 300 m D- 250 m
Nous continuerons à remonter la vallée de l'Arc jusqu'au hameau de l'Ecot en passant par Bonneval. Retour à Bessans par la navette.

Dîner au gîte d'étape de Bessans en compagnie de nos amis les skieurs et retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) :

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40 L que nous porterons au complet le samedi. Il faudra n'emporter que le nécessaire. Le dimanche, nous pourrons laisser des affaires au gîte.

- chaussures de randonnée en moyenne montagne à tige montante et imperméables que vous pouvez doubler extérieurement de sacs plastique (en prévoir 4)
- vêtements contre la pluie et le froid adaptés aux conditions hivernales d'altitude
- guêtres (ou stop-tout)
- gants et sur-gants

- passe-montagne
- drap-sac très léger (il y aura des couvertures)
- chaussures légères pour le gîte d'étape
- gourde ou thermos
- lampe (de poche ou frontale)
- nécessaire de toilette avec serviette
- pharmacie personnelle
- protections contre les ampoules et les coups de soleil
- lunettes de soleil ou de glacier
- raquettes (genre TSL 225), 2 bâtons télescopiques avec rondelles neige (location possible à la Haute Route, 33 Bd Henri IV à Paris 4^{ème}, tél. 01 42 72 38 43)
- sifflet et couverture de survie obligatoires
- **Impératif** : **ARVA**, **pelle** et **sonde** que vous pouvez louer au Caf Idf pour 10 € (+ caution de 250 €). Renseignez-vous suffisamment longtemps à l'avance au secrétariat, ou à La Haute Route. Et pensez à des piles de rechange.

Important : chaque participant devra être autonome en matériel et vous devrez avoir vérifié celui-ci avant le départ, notamment réglage raquettes et ARVA que nous testerons en début de randonnée.

Carte facultative : IGN TOP 25 n° 3633 ET.

Nourriture : prévoir vos 2 pique-niques de midi ainsi que quelques aliments énergétiques pour grignoter dans la journée.

Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter et au plaisir de vous rencontrer.