

Vue sur les Ecrins, en raquettes **07 au 09 février 2009**

avec Jean Dunaux

Trois balades, raquettes au pied, au dessus de la vallée de la Romanche.
Des panoramas uniques en toile de fond : en vis-à-vis les sommets de la Meije, Râteau et Pavé.
L'occasion rêvée de vraiment profiter d'une journée de RTT en toute liberté dans les grands espaces.

Samedi 07 février

Départ TGV Paris Gare de Lyon 7h 46 arrivée Grenoble 10h 50.
Transfert par véhicule de location au dessus de La Grave et installation au gîte.

Sortie de mise en jambe : transfert au Chazelet (1800m), pont du Pertus (1760m), hameau du Rivet du Pied (1820m), la croix de Tuf (1900m), baraque de la Buffe (2020m), retour par l'itinéraire inverse.
+250m –250m de dénivelée, 4 heures et demie de marche environ.

Dimanche 08 février

Départ du Chazelet (1800m), pont du Gua (1735m), montée au Plateau d'Emparis (2165m), ruines du Souchet (2300m), Lac Lérié (2360m), Lac Noir (2455m), retour par l'itinéraire inverse.
Selon les conditions, extension du parcours sur le plateau.
+720m –720m de dénivelée, 6 heures et demie de marche environ.

Lundi 09 février

Transfert au parking des Hières (1170m), Pré Rond (1875m), montée au replat de Serre Coupa (2010m), Signal de la Grave (2445m), bergerie de la Celle des Juges (1970m), retour aux Hières
+ 680m –680m de dénivelée, 5 heures de marche environ.

Transfert sur la gare SNCF de Grenoble
TGV départ de Grenoble 18h 05 arrivée 21h 07 Paris Gare de Lyon

Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment météorologiques.

Niveau Moyen $\Delta\Delta$

Activité hivernale la plus abordable, la randonnée en raquettes à neige ne requiert pas une grande pratique mais une bonne forme physique est indispensable.

Groupe de 6 participants comprenant l'organisateur.
cartes IGN 3335 ET & 3435 ET

Inscription à partir du mardi 07 octobre au secrétariat du CAF IdF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 230 € (base 5 participants) comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension à l'Auberge Ensoleillée Les Terrasses
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation
- ✓ la location d'un véhicule 6 places, pour les transferts et la garantie d'autonomie (enneigement).

Il ne comprend pas les repas du midi, en-cas et boissons diverses, ni le transport SNCF.

Matériel indispensable :

- ✓ rechanges, pull & chaussures légères pour le soir, nécessaire de toilette dont serviette, drap housse (sac à viande) ou sac de couchage, boules Quies
- ✓ tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale

Equipement pour la randonnée en montagne enneigée :

- ✓ sous-vêtements chauds haut et bas, T-shirt manches longues et/ou chemise
- ✓ chaussures de moyenne ou haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapant (type Vibram) confortables et de bonne imperméabilité (en cas de doute prévoir des sacs en plastique pour les protéger)
- ✓ chaussettes chaudes (avec rechange)
- ✓ guêtres
- ✓ gants de montagne imperméables et résistants (prévoir des gants de rechange)
- ✓ un bonnet pouvant couvrir les oreilles, une cagoule et éventuellement un masque de ski en cas de tempête de neige.
- ✓ veste imperméable (Goretex) et sur pantalon imperméable
- ✓ polaire et/ou doudoune, foulard
- ✓ un sac à dos pour la randonnée (40 litres suggéré), avec fixations pour les raquettes
- ✓ gourdes et thermos
- ✓ couvre-sac (ou cape de pluie)
- ✓ couverture de survie (modèle plastifié), sifflet en cas de mauvais temps ou brouillard
- ✓ lunettes de soleil (cat. 3 minimum), protections latérales suggérées
- ✓ crème écran total, stick lèvres
- ✓ canif, fourchette et/ou cuillère, gobelet, sacs plastiques
- ✓ lampe frontale
- ✓ un sac pour les affaires qui resteront au gîte pendant les randonnées.

A avoir impérativement à l'arrivée à la gare de Grenoble :

- ✓ **raquettes à neige avec fixation à plaque articulée pour usage en montagne (type TSL 205-225/305-325/405-425) ajustées aux chaussures et paire de bâtons de marche munis de rondelles neige**
(location possible à La Haute Route, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01 42 72 38 43)
- ✓ **un ARVA (Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche), sonde et pelle à neige**
(location possible au CAF IdF, réservation auprès du secrétariat), vous vérifierez le fonctionnement de l'ARVA avec vos propres piles neuves avant le départ de Paris.