

## Neiges de l'Arvan

9 et 10 janvier 2010

avec Céline Falissard et Michel Gollac

### FICHE TECHNIQUE PROVISOIRE

*Inconnu ou méconnu ? L'Arvan, pays d'amples versants où la neige étincelle, de ravins profonds et sauvages et de hameaux au charme préservé, gagne en tous cas à être mieux connu. Du confortable gîte de la Villette, nous ferons notre trace en direction des Aiguilles d'Arves, étonnante trinité d'obélisques géants.*

### PROGRAMME INDICATIF

*Rendez-vous dans la gare de St Jean-de-Maurienne, samedi 9 janvier à 9 h 05. Départ possible de Paris-Austerlitz la veille au soir à 23 en train-couchettes puis TER\*.*

Un taxi nous emmènera à La Villette par une des routes les plus étonnantes des Alpes. Nous pourrons déposer des affaires au gîte qui nous accueillera le soir.

Nous pourrons également laisser des affaires au gîte dimanche matin et les récupérer le soir en fin de rando. Ce sera donc un **week end sacs légers** !

Parmi les buts de randonnée possibles, le **Crêt de la Feisse** (1812 m) nous propose un superbe panorama à l'issue d'un parcours agréable et facile. Le **vallon de Pradin**, aux nombreux hameaux, nous offrira la proximité de la haute montagne. Si les conditions nivo-météorologiques et notre (grande) forme le permettent, nous pourrons envisager d'aller jusqu'à la **Basse du Gerbier** (2 578 m), d'où la vue sur les Aiguilles d'Arves et le pays d'Arvan est exceptionnelle.

*Retour possible à Paris le dimanche soir par TGV ou le lundi matin par train couchettes\*.*

*Ce programme est donné à titre indicatif et n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques et nivologiques ainsi que de la forme et du niveau des participants.*

*\* Les indications sur les transports en train sont susceptibles d'être révisées.*

**Coût prévisionnel : 120 €**

Cette somme comprend :

- le transport aller et retour entre St Jean de Maurienne et La Villette ;
- la nuit au gîte ;
- le dîner du samedi ;
- le petit déjeuner du dimanche ;
- une contribution au développement des activités du CAF d'Ile-de-France et une contribution spéciale aux sorties de raquettes à neige destinée notamment à financer les équipements de sécurité et la formation des organisateurs ;
- une participation au transport des organisateurs et à leurs frais d'organisation.

Elle ne comprend pas le voyage aller-retour jusqu'à St Jean, le petit déjeuner du samedi, le repas du dimanche soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers.

**Hébergement, restauration**

Hébergement en gîte. Dîner du samedi soir et petit déjeuner du dimanche au gîte. Repas de midi « tirés du sac ».

**Niveau physique SOutenu.** Chaque jour, de 600 à 1 200 m de montée et 10 à 15 km de distance environ selon les itinéraires. Nous randonnerons dans l'ensemble sur des pentes modérées, avec cependant quelques passages un peu raides, surtout si nous allons à la Basse du Gerbier. Durées de marche jusqu'à 8 h par jour. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en **très bonne condition physique**.

**Niveau technique ΔΔ. : Itinéraire peu difficile**, empruntant des pentes parfois raides, mais peu exposées. Cette sortie est accessible avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis. Il est conseillé d'avoir déjà chaussé les raquettes.

**Terrain alpin** : Nous tiendrons le plus grand compte des prévisions nivologiques dans le choix de nos itinéraires, mais le risque d'avalanche ne peut être totalement exclu. Outre le matériel de sécurité, ceci impose de se conformer aux consignes des organisateurs et d'être prêt à renoncer à tout moment à l'itinéraire prévu si la sécurité l'exige.

**Climat**

Le pays d'Arvan est un peu abrité des perturbations par la chaîne de Belledonne. Le temps y est souvent beau, mais la neige est en général au rendez-vous. Le début de janvier est toutefois une période aléatoire : l'enneigement peut y être magnifique dès les basses altitudes, mais il se peut qu'il faille un peu monter pour trouver la neige,... bonne occasion d'aller plus haut.

**Carte**

IGN 1/25 000, n°3435ET.

<b><i>Inscription</i></b>
A partir du 2 octobre 2009 et <b>au plus tard le 18 décembre 2009</b> , au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un <b>acompte de 120 €</b> .

### Équipement indispensable

- raquettes munies de plaques mobiles, ajustées aux chaussures. Des raquettes adaptées au terrain montagne sont indispensables : attention en particulier si vous êtes débutant et si vous louez vos raquettes
- deux bâtons adaptés à la marche sur neige et, si possible, télescopiques
- chaussures de moyenne ou de haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants et sur-gants ; sous-gants en plus si vous êtes frileux.
- passe montagne
- sacs à dos avec sangles pour les raquettes
- chaussettes et sous-vêtement chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent (type anorak + sur-pantalons)
- gourdes ou bouteilles incassables
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- masque de ski
- petite pharmacie personnelle
- ARVA, pelle et sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 € à l'achat d'équipements collectifs)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

### et pour le gîte :

- « sac à viande » ou drap de lit
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres.
- chaussures légères

*Vous pourrez laisser des affaires au gîte pendant la journée.*



*L'étrange silhouette des Aiguilles d'Arves*