

Cols et crêtes du Vercors **30 janvier au 01 février 2010**

avec Jean Dunaux

Trois belles balades en raquettes à neige dans le Trièves (Vercors Sud), à partir de Chichilianne, porte sur les Hauts Plateaux et la réserve naturelle du Vercors. Nous sommes au pied du Mont Aiguille, une des sept merveilles du Dauphiné, et son paysage digne des Dolomites avec les balcons Est, le Grand Veymont, les Écrins et le Dévoluy en toile de fond.

Samedi 30 janvier

Départ TGV Paris Gare de Lyon 7h 50 arrivée Grenoble 10h 50.
Transfert par véhicule de location sur Chichilianne et dépose des sacs au gîte.

Sortie de mise en jambe : transfert au Col de Menée (1457m), Col de Jiboui (1619m), Crête de Jiboui, le Mont Barral (1903m), descente par la crête ouest au Col de Menée.
+550m –550m de dénivelée, 3 heures de marche environ.

Dimanche 31 janvier

Transfert pour l'Auberge de Combau (1375m), le Vallon de Cambau, la Montagnette (1972m), crête du Sommet de Ranconnet (1961m), Plaine de Tisserand (1863m), retour en sens inverse
+600m –600m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Lundi 01 février

Départ du Pinet (989m), Bergerie des Ayes (1250m), Sommet du Platary (1586m), Col du Prayer (1197m), retour aux Oches et Chichilianne
+ 600m –600m de dénivelée, 6 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 5 participants comprenant l'organisateur.

cartes IGN 3237 ET

Inscription à partir du mardi 27 octobre au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonnade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 250 € (base 5 participants) à verser à l'inscription (possibilité deux chèques) comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension en gîte d'étape à Chichilianne
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation
- ✓ la location d'un véhicule 5 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.