

## Week-end à deux vitesses

**30 et 31 janvier 2010**

*avec Martine Cante et Michel Gollac*

*(01 47 91 54 97) (01 45 66 62 59)*

*Courriels par le KifaiKoi du site interne*

FICHE TECHNIQUE PROVISOIRE

RÉFÉRENCE 10-RQ 19

***Rendez-vous en vallée des Belleville à la recherche de pentes agréables, de vieux chalets et de larges vues sur le Mont Blanc et la Vanoise.***

***Bonus : deux vitesses à votre choix pour profiter au mieux de la neige et de la montagne.***



## PROGRAMME INDICATIF

Rendez-vous dans la gare de Moutiers, samedi 30 janvier à 7 h 10 (horaire à confirmer en fonction de la programmation ou pas du train couchettes\*).

Petit déjeuner à Moutiers puis départ en car ou taxi pour Saint-Martin-de-Belleville. Nous pourrions déposer des affaires au gîte qui nous accueillera le soir.

Nous pourrions 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 **Dos de Crest Voland** (2 092 m) nous propose un superbe panorama à l'issue d'un parcours agréable et facile. Possibilité, en option, de poursuivre jusqu'au **Roc Verdet** (2 294 m).

Le **vallon de Lachat** associe le charme de ses nombreux chalets à la fascination des vues sur le Mont Blanc. Si les conditions nivo-météorologiques et notre (grande) forme le permettent, nous pourrions envisager, en option d'aller jusqu'à la **Pointe de la Fenêtre** (2 268 m), voire jusqu'au **sommet de Geffriand** (2 396 m), à la découverte de (très) grands espaces.

.Le pas de **Pierre Larron** (1 750 m) et, en option, l'**arête de Crève Tête** (2 000 m environ) sont une autre possibilité, si les conditions sont mauvaises sur les itinéraires précédents (autocar en sus).

*Retour possible à Paris 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.*

### **Bonus : deux niveaux physiques proposés**

**Niveau physique SOutenu.** Chaque jour, de 800 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. Durées de marche jusqu'à 8 h par jour. L'allure de marche sera raisonnable. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en **très bonne condition physique**.

**Niveau physique « plus lent ».** Chaque jour, de 700 à 1 000 m de montée et 10 à 12 km de distance environ selon les itinéraires. Nous randonnerons dans l'ensemble sur des pentes modérées, avec cependant quelques passages un peu raides. Durées de marche jusqu'à 8 h par jour, à allure douce. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en **bonne condition physique**.

**Possibilité de changer de niveau entre samedi et dimanche.**

*Attention : en raquette, l'effort physique dépend énormément de la qualité de la neige. En cas de neige difficile, les itinéraires pourront être écourtés pour rester dans le cadre des niveaux physiques proposés.*

**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.

## La Vallée des Belleville

C'est la plus occidentale et la plus longue des « Trois Vallées ». La partie amont de la vallée des Belleville est un vaste domaine skiable envahi de remontées mécaniques et d'immeubles dont la qualité architecturale n'égale pas forcément le volume imposant. Mais la partie aval, elle, est restée presque intacte. Vieux villages, hameaux et chalets de charme, églises et chapelles baroques ajoutent encore à l'agrément de vastes alpages aux pentes modérées, largement ouverts vers les sommets du Mont Blanc, de la Lauzière et de la Vanoise. Une partie est classé zone naturelle d'intérêt écologique. C'est bien sûr ce secteur aval que nous privilégierons. Par bonnes conditions, il est presque idéal pour la pratique de la raquette.

### Climat

Protégée des vents d'ouest par les chaînes de la Lauzière et de Belledonne, la moyenne Tarentaise bénéficie d'un climat relativement sec pour la Savoie. Les conditions nivo-météo y sont donc assez souvent favorables : neige stabilisée et soleil hivernal. Cependant janvier n'est pas juillet, ni même mars... Il peut faire mauvais ou très froid, la neige peut être profonde, etc.

### Et le mauvais temps ? Et les risques d'avalanche ?

Les itinéraires envisagés ne sont pas très exposés. Cependant, si les conditions nivologiques l'exigent, nous saurons privilégier la visite des villages et de leurs environs, la sécurité étant toujours privilégiée. Nous adapterons de même nos objectifs en cas de très mauvaise météo.

### Et s'il y a très peu de neige ?

Deux solutions : ou bien la rando sans raquettes en direction des hameaux traditionnels et des chapelles ; ou bien monter vers les stations des Ménuires et de Val Thorens où la neige sera au rendez-vous, mais dans un environnement bien sûr différent (transport en car ou remontées mécaniques en sus).

### Cartes

IGN 1/25 000, n°3433ET et 3534OT.

### Equipement indispensable *(Vous pourrez laisser des affaires au gîte pendant la journée).*

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-pantalon)

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 éventuellement

chaussures légères

**Hébergement, restauration :**

Hébergement en gîte. petit déjeuner du samedi au café. Dîner du samedi soir et petit déjeuner du dimanche au gîte, préparés par nos soins avec des provisions achetées sur place. Repas de midi « tirés du sac ».

**Coût prévisionnel : 125 €**

Cette somme comprend :

- le transport aller et retour entre Moutiers et Saint-Martin-de-Belleville ;
- la nuit au gîte ;
- le dîner du samedi ;
- les petits déjeuners du samedi et 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 Moutiers, le repas du dimanche soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers. Elle ne comprend pas non plus les surcoûts liés à l'utilisation non prévue de cars ou remontées mécaniques liée aux aléas nivo-météorologiques.

***Inscription***

**A partir du 23 octobre 2009 et au plus tard le 15 janvier 2010**, au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un **acompte de 125 €**. Référence 10-RQ 19