

Week-end queyrassin

Randonnée en raquettes 11-RQ24
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du samedi 22 au dimanche 23 janvier 2011
Niveau physique : soutenu
Niveau technique : ▲▲
Terrain : alpin
Type : en étoile
Transport : car-couchettes
Budget prévisionnel : 200 €
Ouverture des inscriptions : 21 décembre 2010



Présentation

Que dites-vous d'une petite virée en raquettes dans le Queyras, le temps d'un week-end ? Nous profitons pour cela du car-couchettes affrété pour les sorties de *Découverte d'activités en montagne hivernale* (cf. 11-RQ08), ainsi que du gîte réservé pour l'occasion. Notre programme ? Un joli parcours de crête (la Crête du Mourre-Froid), puis l'ascension du premier 3000 de la saison hivernale (le Pic de Foréant).

Transport

Le transport se fait en car-couchettes :

- Aller (dans la nuit du vendredi 21 au samedi 22 janvier) :
Paris - place du Général Leclerc, départ vers 22h (l'heure exacte sera précisée le moment venu) → Molines-en-Queyras
- Retour (dans la nuit du dimanche 23 au lundi 24 janvier) :
Fontgillarde → Paris - place du Général Leclerc, arrivée vers 5h30.

Programme

Samedi 22 janvier : Départ dare-dare (après un bon petit-déjeuner), vers les Prats-Hauts. Nous bifurquons plein ouest, à travers bois, et débouchons, vers 2350m, au pied de la pente finale du Mourre-Froid. Dernier épaulement de la très longue ligne de crête issue du Pain-de-Sucre, il offre un joli panorama sur la grande vallée du Guil. La portion de crête montant ensuite à la Gardiole de l'Alpe (2786m), sommet de la journée, est relativement aisée. Belle descente vers Fontgillarde, passant au-dessus de Molines et de Pierre-Gros.

⇒ *Durée : 6h45. Dénivelé cumulé : +1170m / -810m.*

Dimanche 23 janvier : Le Pic de Foréant (3081m) s'atteint par un itinéraire simple, remontant l'Aigue Agnelle jusque vers 2260m, puis bifurquant au nord-est dans le vallon du Derez, jusqu'à un petit plateau précédant le sommet lui-même. Quelques variantes sont possibles pour la descente, que nous déciderons en fonction des conditions nivologiques.

⇒ *Durée : 8h. Dénivelé cumulé : +1080m / -1080m.*

Équipement

Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour les hébergements)

Equipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige

- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale
- ~~Crampons~~
- ~~Piolet~~

Sécurité :

- Ensemble ARVA (avec piles neuves) + sonde + pelle (peut être loué au club au prix de 12 € pour la sortie)
- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (en prévoir 2)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Orientation, cartographie :

- Carte IGN 3637OT (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Inscription

Nombre de places : 6, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : **non**.

Les inscriptions se feront à partir du 21 décembre 2010, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- le transport aller-retour en car-couchettes (100 €),
- le petit-déjeuner du samedi matin,
- l'hébergement au gîte de Fontgillarde, en demi-pension,
- le dîner du dimanche soir,
- les frais d'inscription (10 €),
- la contribution au développement de l'activité (4 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les repas de midi, boissons et en-cas divers,
- la location éventuelle de matériel.

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/raquettes.html>) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !

