



Un Tour en Chartreuse

Du 18 mars au 23 mars 2012

Organisation : Alain CHANGENET

niveau M ▲ ▲ : 6 places

Terrain alpin 12-RQ18

Cette semaine de balade nous permettra de découvrir ce massif si bien adapté à la pratique de la raquette. Notre parcours en boucle nous amènera sur les crêtes et dans les vallées où chaque soir nous serons hébergés en gîte ou en hôtel. Des journées d'au plus 16 km et 850 m de dénivellation positive justifient le niveau moyen sur un terrain en général peu technique.

Nous serons hébergés en hôtels et en gîtes.

Nous évoluons en terrain alpin donc il est impératif d'être équipé du matériel de sécurité individuel classique : DVA, pelle et sonde.

Cartographie :

IGN Top 25 : 3333OT et 3334OT

Départ dimanche 18 mars 2012 et retour vendredi 23 mars 2012

Rendez-vous en gare SNCF de Chambéry à l'arrivée du train

Programme prévu :

Le programme n'est pas contractuel. Les itinéraires pourront être ajustés en fonction des conditions nivo/météo et de la forme des participants.

jour 1 – 18 mars 2012 : Epernay – La Plagne

+650/-400 8km - 04h30

Après avoir passé la matinée dans le train puis le taxi, nous consacrons cette première demi-journée à la mise en jambes sous le Mont Granier. Nous rejoignons notre gîte à au hameau de La Plagne.

jour 2 – 19 mars 2012 : La Plagne – Saint-Pierre-d'Entremont

+750/-1200 16km - 06h30

Une montée au Col de l'Alpette nous plonge dans le vif du sujet. Après une belle traversée du plateau, nous allons voir le paysage de la Croix de l'Alpe. La descente par le Col de l'Alpe puis le vallon de Pratcel nous conduit dans le cirque de Saint-Même et à notre hôtel à St-Pierre-d'Entremont.

jour 3 – 20 mars 2012 : Saint-Pierre-d'Entremont – Saint-Pierre-de-Chartreuse

+600/-300 12km - 04h00

Journée cool en perspective. On rejoint St-Pierre-de-Chartreuse où nous passerons la nuit à l'hôtel par la vallée et les villages du Villard, de Saint-Philibert, du Planolet et enfin le Col de Cucheron.

jour 4 – 21 mars 2012 : Saint-Pierre-de-Chartreuse – La Ruchère

+850/-550 13km - 05h00

Belle étape en perspective. Par le Couvent de la Grande Chartreuse et ses nombreuses dépendances, nous montons au Col de la Ruchère avant d'arriver à La Ruchère où nous passerons la nuit au gîte.

jour 5 – 22 mars 2012 : La Ruchère – Le Désert-d'Entremont

+750/-750 13km - 05h00

Début de la journée par une descente vers le Guiers qu'il nous faudra traverser. Le vallon de Corbel nous mène au Col de la Cluse. De là, après quelques pérégrinations sylvestres, nous regagnons notre gîte au cœur du hameau du Désert-d'Entremont.

jour 6 – 23 mars 2012 : Le Désert-d'Entremont - Epernay

+450/-750 12km - 05h00

Nous fermons la boucle par le Grand Carroz et les Granges de Joigny d'où nous aurons une dernière vue sur la vallée des Entremonts avant de redescendre vers Epernay et reprendre notre taxi pour la gare de Chambéry.

Voyage :

Aller le dimanche 18 mars 2012 :

TGV 6419 de Paris Gare de Lyon à 07h49 arrivée à Chambéry à 10h52

Retour le vendredi 23 mars 2012 :

TGV6980 de Chambéry à 18h25 arrivée à Paris à 21h18.

Dispersion en gare de CHAMBERY.

Equipement :

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

Carte CAF obligatoire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 320€ à régler lors de l'inscription

La participation financière ne comprend pas les voyages en train
Paris – Chambéry - Paris

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)