



ENCADRANTS :

Martine CANTE 06 10 74 52 86	Jean-Charles RICAUD 06 72 20 85 29	Thierry MAROGER 06 87 13 22 10	Jean-Philippe DESPONGES 06 72 24 67 93
---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---

*Courriels par le « KiFaiKoi » du site Internet*

## FICHE TECHNIQUE

### Quatre jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 18-RQ04

**Date : du samedi 17 au mardi 20 février 2018**

**Nombre de personnes : 30 (y compris les 4 organisateurs)**

**Début de validation des inscriptions : le 3 octobre 2017**

*Les Monts-Chevreuil, en Gruyère Suisse, étaient utilisés autrefois pour le ski de piste. Les remontées mécaniques ne fonctionnent actuellement plus, et l'on peut aujourd'hui s'adonner à la randonnée dans un paysage préalpin de pâturages et de forêts enneigés.*

*Exposés au nord-est, les Monts-Chevreuil jouissent en général d'une neige d'excellente qualité compte tenu de l'altitude modeste (1700m).*

*Au programme : trois jours et demi en étoile sur les raquettes, avec des parcours de niveaux différents : facile, moyen, moyen +, soutenu... et même la possibilité de changer de groupe chaque jour si l'envie vous en prend !*

#### **Samedi 17 février**

Rendez-vous dans la **gare de Aigle (Suisse) à 12 h 21**, heure de l'arrivée du train venant de Lausanne.

Le voyage jusqu'à Aigle est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un TGV pour Lausanne, départ de Paris-Gare de Lyon à 7h57, arrivée à 11h37.

Puis, un train pour Aigle, départ de Lausanne à 11h50, arrivée à 12h21.

Il est recommandé d'avoir pris son pique-nique de midi dans le train.

Un car nous emmènera jusqu'à La Lècherette, et puis nous monterons à raquettes pendant une petite heure (280m de dénivelé) jusqu'à la cabane des Monts-Chevreuil.

Après avoir déposé nos affaires au gîte, plusieurs balades à raquettes s'offrent à nous, de niveaux différents, pour finir la journée.

Repas du soir et nuit à la cabane (dortoirs, couettes fournies, apporter son drap-sac et sa serviette de toilette).

## Dimanche 18, lundi 19 et mardi 20 février

Après un solide petit-déjeuner (suisse) pris au gîte, chacun choisira sa randonnée pour la journée.

Mardi soir, le car nous ramènera à la **gare de Aigle pour 18 h 10**.

Le voyage de retour à partir de Aigle est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train pour Genève-Cornavin, départ de Aigle à 18h10, arrivée à 19h30.

Puis, TGV pour Paris-Gare de Lyon, départ de Genève-Cornavin à 19h38, arrivée à 22h49.

## Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, moyen +, soutenu) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour. Nous pourrions marcher dans le calme ombragé de la forêt de sapins enneigée, traverser des ruisseaux gelés ou profiter de vues lointaines grandioses. Il sera possible de changer de groupe chaque jour à volonté.

Ces parcours sont accessibles au minimum aux personnes en bonne condition physique pratiquant régulièrement la marche. Même si l'on est débutant à raquettes, il est recommandé d'être familiarisé avec la randonnée pédestre en montagne.

		Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
<b>F</b>	facile	< 5 h	< 400 m	< 10 km
<b>M</b>	moyen	5 à 7 h	400 à 800 m	10 à 15 km
<b>SO</b>	soutenu	6 à 8 h	800 à 1200 m	15 à 20 km
<b>SP</b>	sportif	> 8 h	> 1200 m	> 20 km

**Dépense totale à prévoir : 230 €** par personne.

**Cette somme comprend :** Les trajets en car, les trois nuitées en demi-pension, les frais du CAF Île de France, une participation aux frais des organisateurs.

**Cette somme ne comprend pas :** Le voyage aller-retour jusqu'à Aigle (à acheter sur le site de la SNCF), les quatre pique-niques du midi (possibilité d'acheter des sandwichs sur place à 7€ l'un), les boissons (possibilité de payer sur place en euros), la location éventuelle à Paris des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **230 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France. *Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation. Voir le détail dans le processus d'inscription et demander le dépliant au Club.*

## Equipement indispensable

Ces quatre jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au gîte. Cependant, il faut pouvoir faire tenir toutes les affaires dans un sac à dos que nous porterons au complet pendant une heure le jour de l'arrivée en montant et 45min le jour du départ en descendant.

- raquettes. Si vous voulez en louer, il faut aller à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris.
  - deux bâtons avec rondelles neige.
  - chaussures de moyenne 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 plusieurs paires de chaussettes de rechange).
  - guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable).
  - gants chauds et imperméables.
  - bonnet.
  - sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration).
  - vêtement chaud (type veste polaire).
  - vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex).
  - pantalon de randonnée hivernale.
  - gourde ou thermos.
  - quatre pique-niques de midi et plusieurs en-cas. *Il est possible de commander sur place des sandwiches à 7€ l'un (jambon, salami ou fromage).*
  - sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastique (pour emballer les affaires en cas de grosse pluie)
  - frontale ou lampe de poche
  - lunettes de soleil et crème solaire
  - masque de ski (en cas de tempête de neige ou brouillard)
  - petite pharmacie personnelle
  - chaussures légères pour le soir et le train
  - couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
  - un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
  - matériel de sécurité : **DVA, pelle et sonde** (Le terrain est peu exposé aux risques d'avalanche, mais il est de règle que chaque participant soit équipé de DVA/pelle/sonde et en connaisse l'utilisation de base).
- Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.*

### et pour le soir :

- drap-sac très léger (il y a des couettes)
- nécessaire de toilette avec serviette légère
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

**Sortie préparatoire d'entraînement au DVA/pelle/sonde :** Pour apprendre à se servir de ce matériel, il est fortement conseillé de se rendre à la sortie du samedi après-midi 2 décembre au parc de Sceaux (voir Espace Membre).