



ENCADRANTS :

Martine CANTE 06 10 74 52 86	Jean-Charles RICAUD 06 72 20 85 29	Xavier Langlois 06 06 52 06 99	José Borges-Alejo 06 38 28 61 13
---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

*Courriels par le « KiFaiKoi » du site Internet*

## FICHE TECHNIQUE

### Trois jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 20-RQ01

**Date : du samedi 15 au lundi 17 février 2020**

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

**Début de validation des inscriptions : le 4 octobre 2019**

*Dans le calme du hameau de La Martinette, à 1100 m d'altitude, au cœur du massif de Belledonne, dans un environnement préservé des équipements du tourisme d'hiver, se trouve le beau bâtiment de pierre qui nous abritera pendant ce séjour.*

*Au programme : trois jours en étoile sur nos raquettes, avec des parcours de niveaux différents : facile, moyen, soutenu ou sportif et la possibilité de changer de groupe chaque jour !*

#### **Vendredi 14 février**

Rendez-vous dans la **gare de Chambéry à 21h45**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

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

A titre indicatif, il y a un TGV pour Chambéry, départ de Paris-Gare de Lyon à 18h43, arrivée à 21h45 (horaire non encore définitif).

Un car nous emmènera jusqu'au hameau de La Martinette. Il est recommandé d'avoir déjà pris son repas du soir dans le train.

Installation pour trois nuits au gîte (chambres à plusieurs lits, couettes fournies, draps et linge de toilette non fournis).

#### **Samedi 15, dimanche 16 et lundi 17 février**

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

Lundi soir, le car nous ramènera à la **gare de Chambéry pour 19h** environ.

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

A titre indicatif, il y a un train pour Paris-Gare de Lyon, départ de Chambéry à 19h28, arrivée à 23h07 (horaire non encore définitif).

*Sortie accessible aux débutants à raquettes, ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.*

## Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu ou sportif) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour. Nous pourrons marcher dans le calme ouaté 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.

		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

**Equipement indispensable :** *Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au gîte. Un sac à dos pour la journée suffit.*

- raquettes et bâtons munis de rondelles neige. *Possibilité de les louer sur place.*
  - 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.
  - trois pique-niques de midi et plusieurs en-cas. *Il est possible de commander sur place des pique-niques complets à 10€ l'un. Le gîte tient aussi une petite épicerie.*
  - 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
  - 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** (Il est de règle que chaque participant soit équipé de ce matériel et en apprenne l'utilisation de base. Des exercices sont prévus).
- Lire [la façon de louer le matériel de sécurité au club](#).

### 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 23 novembre ou du 8 décembre à Bois-le-Roi (voir Espace Membre).

**Dépense totale à prévoir** : 190 € par personne.

**Cette somme comprend** : Les trajets en car, une nuitée avec petit-déjeuner et deux 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 Chambéry, le pique-nique du vendredi soir et tous ceux du midi (possibilité d'acheter des pique-niques complets sur place pour 10€ l'un et de la petite épicerie), les boissons, la location éventuelle du matériel.

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de **190 €** en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (paiement possible dès la parution de la fiche technique). Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander au secrétariat pour plus d'informations.

Lire aussi [les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie](#).