

Douceur franco-suisse

Organisateur Xavier L ([contact via KiFaiKoi](#))

Du vendredi 17 mars au lundi 20 mars 2023

Niveau physique : moyen, niveau technique : $\Delta\Delta$ itinéraire peu difficile

Raquettes en étoile, hébergement refuge, transport libre, accord obligatoire

Participation aux frais : 225 euros, 8 places organisateur compris

Validation des inscriptions : 8 décembre 2022

Entre France et Suisse nous rayonnerons en étoile autour d'un refuge situé à proximité de la Dôle (1677m). Après le transport, on s'acclimatera en douceur via une randonnée facile avant de partir pour deux journées complètes en France puis en Suisse. Les dénivelés seront doux, mais cela nécessite de l'endurance pour marcher dans un environnement froid.



Programme prévisionnel

Vendredi : RDV 11h en gare de Bellegarde-sur-Valserine, bus pour Mijoux puis randonnée ou taxi vers le refuge via un chemin facile (12 km +300 m -110 m). Exercices de DVA.

Samedi : une journée côté français avec une boucle dans le massif des t(r)uffes, repas au chaud dans le chalet de la Frasse. 14 km, +600 m -600 m.

Dimanche : une boucle côté suisse en direction de la Dôle (1677m) avec un panorama sur le lac Léman. 12 km +600 m -600 m.

Lundi : retour vers Mijoux, soit via le même itinéraire que le vendredi soit en passant dans la forêt du massacre (15 km +300 m -500 m). Si la météo est mauvaise ce sera taxi. Bus entre Mijoux et Bellegarde-sur-Valserine.

Niveau

Moyen, $\Delta\Delta$ itinéraire peu difficile. C'est du niveau physique moyen car les dénivelés sont relativement faibles, mais cela nécessite une bonne endurance pour marcher longtemps dans la neige (vous pouvez travailler cette filière en randonnée toute l'année dans le niveau soutenu).

Logistique

vendredi 17 mars, Paris gare de Lyon 8h14 > Bellegarde-sur-Valserine 11h

lundi 20 mars, Bellegarde-sur-Valserine 17h02 > 19h47 Paris gare de Lyon.

Pour profiter des tarifs intéressants prenez rapidement des billets remboursables.

Pique-niques : prévoir 3 pique-niques pour les midis, panier repas disponible au refuge.

Équipement

On va devoir porter la totalité du sac au moins deux fois, la légèreté du sac est un impératif, visez un poids hors liquide de 8 kg. On donne dans cette liste un cadre qu'il faut adapter en fonction des prévisions météo du moment.

Le matériel de sécurité est obligatoire : DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde. [Consultez cette page pour louer votre matériel de sécurité.](#)

Vêtements : bonnets (fin et épais), sous-vêtement techniques, veste imperméable, gants (fin et épais), pantalon, bottes de raquettes chaudes et imperméables, guêtres.

Matériel : sac à dos 30/40 litres, raquettes à neige grand tamis (accrochées à l'extérieur du sac), bâtons de marche solides réglables avec rondelles neige, lampe frontale, lunettes de soleil pour la neige, crème solaire, petite pharmacie personnelle, trousse de toilette et serviette légère, thermos, pique-niques, drap-sac, couverture de survie, sifflet, mobile, pièce d'identité, carte CAF, espèces.

Participation aux frais

La participation aux frais comprend : l'hébergement en demi pension, déplacement taxi/ bus, la contribution aux frais de fonctionnement du club, une participation aux frais de l'organisateur (hébergement/transport). Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.

Inscription

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez faire une demande d'inscription. Cette demande ne sera prise en compte qu'après votre règlement selon les règles de priorité définies par le club si le nombre de demandes est supérieur au nombre de places disponibles. [Vous pouvez consulter les règles de remboursement en cas d'annulation et souscrire une assurance annulation lors de votre demande d'inscription.](#)

Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription [sont disponibles sur le site internet du club](#) ou auprès du secrétariat.

À bientôt !

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Rédigé fin novembre 2022.

