

GTA, de Chamonix à Briançon à raquette



PRESENTATION

Raid montagne sportif en refuge
10 jours, 9 nuits, 10 jours de marche

Avec les "accros" de la raquette en altitude, l'idée a petit à petit germé d'une traversée dans la lignée du raid à ski mythique entre Chamonix et Briançon. Dès le printemps 1995, nous avons réalisé cette exceptionnelle randonnée. De l'avis de tous les participants, dotés d'une solide expérience en ce domaine, il s'agit sans doute de la plus fantastique randonnée raquettes en France proposée actuellement.

Ce raid débute par 5 jours dans le Beaufortain. Ce massif, posé entre Mont-Blanc et Vanoise a su développer un "tourisme doux", où homme et environnement arrivent à trouver un équilibre harmonieux. Nous quittons le Beaufortain par deux étapes de grande envergure se terminant dans la vallée de la Tarentaise. Un saut de puce en minibus nous conduit dans le Parc National de la Vanoise que nous traversons en 2 jours, les chamois sont déjà prévenus de notre arrivée. Nous faisons ensuite étape au cœur de la vallée de la Maurienne. Un nouveau transfert est nécessaire pour atteindre le Briançonnais, au pied du Thabor. Ce massif est un peu notre "jardin", cela fait en effet plus de vingt-cinq ans que nous parcourons ce paradis de la raquette en altitude. Nous le traversons en 3 jours pour terminer notre périple dans la vallée de la Clarée.

Cette randonnée sportive n'est accessible qu'à de bons marcheurs en montagne, ayant déjà pratiqué la raquette en altitude. Vous portez les repas de midi pour 2 ou 3 jours et vos affaires personnelles. Vous retrouvez vos bagages tous les 2 ou 3 jours.

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous en gare de **St Gervais - Le Fayet à 9 heures**. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Transfert pour le téléphérique de Bellevue, le Tramway du Mont-Blanc ou le village de Bionnassay (selon l'ouverture ou non du téléphérique et du tramway). De splendides vues sur les Aiguilles du Goûter et de Bionnassay s'offrent à nous. Cette première journée où nous ne chausserons peut-être pas les raquettes nous permet de nous « décrasser » dans un décor grandiose, avant de futures aventures. Si les conditions sont au rendez-vous, il peut être possible de découvrir la langue frontale du Glacier de Bionnassay ou de gravir le **Col de Tricot** (2120 m, + 2 heures de randonnée). Nous redescendons ensuite sur la vallée des **Contamines-Montjoie** pour y passer la nuit. Portage des affaires personnelles pour deux jours.

Dénivelée : + 260 m, - 880 m

Longueur : 16 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 02 :

C'est une première étape d'envergure qui nous attend. Nous commençons par remonter le Val Montjoie par **Notre Dame de la Gorge**, splendide église baroque du XVIIème siècle. Nous empruntons ensuite l'antique voie romaine pour gravir les pentes menant au **Col Fenêtre** (2245 m), face au massif du Mont-Blanc. Nous plongeons alors véritablement dans le Beaufortain, pour gagner l'extrémité du Val Joly. Un transfert conduit au **Bersend** (1122 m), pour y récupérer les bagages et passer la nuit.

Dénivelée : + 1070 m, - 1060 m

Longueur : 12 km

Horaire : 6 h 45 mn

Jour 03 :

Une montée en forêt nous conduit au **Col du Pré** (1703 m), belvédère sur l'immense **Lac de Roselend** et la Pierra Menta, véritable emblème du Beaufortain. Selon Rabelais, ce pic, serait le résultat d'un coup de pied de colère de Gargantua dans les Aravis. Après être passés sur le barrage, nous gagnons le **Refuge du Plan de la Lai** (1818 m), pas d'eau courante. Si le refuge n'est pas gardé, nous devons porter le repas du soir et le petit déjeuner. Le programme pourra être modifié les jours 3, 4 et 5 si les conditions, notamment l'accès au refuge s'avéraient difficiles. Portage des affaires personnelles pour 3 jours.

Dénivelée : + 920 m, - 220 m

Longueur : 14 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 04 :

Deux immenses étapes, par la beauté du cadre, sont au programme. Elles pourront être modifiées, voire annulées si les conditions l'exigent. Après avoir exploré le bas des combes d'Arpire, nous gagnons le Cormet de Roselend (1967 m). Nous remontons la splendide **Combe de la Neuve** pour atteindre le **Petit Col du Grand Fond** (2622 m). Nuit au refuge de Pisset (2514 m), face à la Pierra Menta, emblème du Beaufortain. Ce sera notre nuit en plus haute altitude.

Dénivelée : + 1070 m, - 310 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

Jour 05 :

Après une petite incursion au **Col de Bresson** (2469 m), nous allons effectuer le Tour de la Pointe de Cerdosse. Une fois gravi le Col de la Charbonnière (2484 m), un beau plateau nous conduit au Col de la Portette (2283 m). Après une petite dénivelée négative, il est temps de remonter au **Col du Mont Rosset** (2332 m). La véritable descente, grandiose, s'effectue au pied des à-pics du Roignais et de la Pointe de Gargan. Longeant le ruisseau de l'Ormente nous atteignons **Granier sur Aime**, sur le versant du soleil de la Tarentaise. Vous y récupérez vos bagages.

Dénivelée : + 670 m, - 1590 m

Longueur : 14 km

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 06 :

Transfert en minibus pour Bourg St Maurice, puis Tignes. Nous quittons la forêt de pylônes et pénétrons dans le **Parc National de la Vanoise** pour atteindre le **Col de la Leisse** (2761 m). La descente par le vallon du même nom nous conduit au **Refuge de la Leisse** (2487 m), pas d'eau courante, magnifique petit bijou, au pied de la Grande Motte. Si le refuge n'est pas gardé, nous devons porter le repas du soir et le petit déjeuner. Portage des affaires personnelles pour 2 jours.

Dénivelée : + 650 m, - 270 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

Jour 07 :

Cette étape au relief très doux nous laisse le temps d'observer les chamois et les marmottes qui ne manqueront pas d'être au rendez-vous. Nous commençons par descendre le **Vallon de la Leisse** au pied des à-pics de la Grande Casse. Nous gagnons ensuite le confluent **d'Entre Deux Eaux**. Il est alors temps de remonter au **Plan du Lac** (2307 m), avant d'entamer la descente sur Termignon et la vallée de la Maurienne. Nuit en gîte d'étape dans la vallée où nous retrouvons les bagages.

Dénivelée : + 330 m, - 960 m

Longueur : 19 km

Horaire : 5 h

Jour 08 :

Après un transfert en minibus pour Modane, puis Val Fréjus, nous remontons la vallée boisée du Charmaix, au pied de la crête des Sarrasins et empruntons la **Combe de la Grande Montagne** avec en point de mire la belle pyramide du Cheval Blanc. Nuit au chaleureux **Refuge du Thabor** (2472 m), pas d'eau courante. Portage des affaires personnelles pour 3 jours.

Dénivelée : + 870 m, - 0 m

Longueur : 9 km

Horaire : 3 h 45 mn

Jour 09 :

C'est une nouvelle étape de grande envergure qui nous attend. Nous allons traverser quatre vallons et franchir quatre cols, du pied du Mont Thabor à la haute vallée de Névache. Tout d'abord, une légère descente nous mène au **Col de la Vallée étroite** (2434 m), puis au fond du vallon du Peyron. Après être passés au **Lac du Peyron**, nous montons au **Col des Méandes** (2727 m), puis au **Col du Lac Blanc** (2628 m). La dernière ascension nous conduit au **Col des Muandes** (2828 m). Il suffit ensuite de se laisser glisser jusqu'au **Refuge des Drayères** (2162 m).

Dénivelée : + 760 m, - 1060 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 10 :

Notre dernière ascension nous conduit au **Seuil des Rochilles** (2459 m), puis à la **Brèche du Pain de Sucre** (2582 m). Nous regagnons alors la vallée de la Clarée et suivons son profil doux pour retrouver le minibus et les bagages à **Névache**. Transfert ensuite pour **Briançon**.

Arrivée prévue en gare de Briançon vers **18 heures**.

Dénivelée : + 420 m, - 970 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h 45 mn

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt,

pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 9 heures devant la Gare de St Gervais - Le Fayet.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement, au Gîte Le Pontet (Tél : 04 50 47 04 04).

Accès train : Gare de St Gervais - Le Fayet (**la veille**).

Paris Gare de Lyon : 16h18 19h00 : Bellegarde : 19h15 21h16 : St Gervais Le Fayet
Lyon Part Dieu : 16h38 18h04 : Bellegarde : 19h15 21h16 : St Gervais Le Fayet
Marseille : 14h35 16h22 : Lyon Part Dieu : 16h38 18h04 : Bellegarde
Bellegarde : 19h15 21h16 : St Gervais Le Fayet
Horaires indicatifs 2021 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès bus : Gare de St Gervais - Le Fayet

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Accès voiture : Gare de St Gervais - Le Fayet

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont indispensables (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant,

soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace et simple.

Avec ce mode d'accès, il est préférable de laisser votre véhicule à Montmélian, Grenoble, Chambéry, Annecy ou Lyon, les liaisons entre Briançon et Le Fayet étant très longues.

Si vous laissez votre véhicule à la gare de Montmélian, nous pouvons vous proposer un transfert pour rejoindre le départ de la randonnée ou/et vous ramener au même endroit en fin de randonnée.

Attention, places limitées !

Transfert aller : **20 € par personne à réserver à l'inscription.**

Rendez-vous le Jour 01 à 7 heures à la gare de Montmélian.

Transfert retour : **25 € par personne à réserver à l'inscription.**

Dispersion le Jour 10 vers 19 h 30 à la gare de Grenoble ou 20 h 30 à la gare de Montmélian.

Transfert aller-retour : **40 € par personne à réserver à l'inscription.**

Parking :

A Montmélian : Parking de la Gare, gratuit, non surveillé. Astuce : vous pouvez laisser votre véhicule devant la gendarmerie de Montmélian (gratuit, non surveillé) et gagner à pied ensuite la gare de Montmélian.

A Chambéry : Parking de la Gare (0806 000 115 ou www.effia.com), non gardé, 16 € par jour.

A Chambéry : Parking du Palais de Justice (04 79 60 09 93), gardé, 20 € par jour, 77 € pour la semaine. Fermé la nuit, dimanche et jours fériés.

A Annecy : Parking de la Gare (0806 000 115 ou www.effia.com), couvert, non gardé, 20 € par jour.

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry Exupéry ou Genève Cointrin

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Annecy : www.altibus.com puis train pour St Gervais Le Fayet.

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

Ensuite train pour St Gervais Le Fayet.

DISPERSION

Le Jour 10 vers 18 heures devant la Gare de Briançon

Retour train : Gare de Briançon le lendemain

Retour bus : Gare de Briançon

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour voiture : Gare de St Gervais - Le Fayet ou de Montmélian

Si vous avez réservé le transfert retour :

Arrivée Gare de Grenoble à 19 h 30 (**à réserver à l'inscription**)

Arrivée Gare de Montmélian à 20 h 30 (**à réserver à l'inscription**).

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Train pour Lyon puis navette pour l'aéroport.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Au Fayet : Hôtel ** des Deux Gares (04 50 78 24 75), en face de la gare SNCF. Parking privé.
Réservation possible uniquement 10 jours avant le départ.

A Névache : Gîte-hôtel ** L'Echaillon (04 92 21 37 30), à l'arrivée de la randonnée.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- Carte de membre de la FFME ou du CAF (si vous êtes adhérent).

NIVEAU

Pour bons marcheurs en montagne, ayant déjà pratiqué la raquette à neige.

Dénivelée moyenne : 700 m Maximum : 1070 m

Longueur moyenne : 13 km Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn Maximum : 6 h 45 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il est

cependant bien évident que pour ce type de raid, un sens de l'adaptation est nécessaire ainsi qu'une faculté à accepter des conditions météorologiques qui peuvent être difficiles. L'expérience nous a montré qu'en 10 jours de raid, tous les types de temps risquent d'être présents. S'il vous reste de la place dans vos bagages, une dose de bonne humeur est la bienvenue.

HEBERGEMENT

Refuges de montagne gardés et chauffés et gîtes d'étape, en dortoirs. Trois refuges n'ont pas l'eau courante à cette époque de l'année. Il peut arriver (très rarement) que des refuges ne soient pas gardés. Dans ce cas, l'expérience a montré que ce ne seront pas les nuits les moins chaleureuses.

Les refuges sont généralement pourvus de chaussons.

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou par les gardiens(nes) des refuges.

TRANSFERTS INTERNES

Des transferts sont prévus au départ et à l'arrivée de la randonnée.

D'autres transferts sont organisés entre les différents massifs : en Tarentaise entre Beaufortain et Vanoise et en Maurienne entre Vanoise et Thabor.

PORTAGE DES BAGAGES

Sac comportant les affaires personnelles et les repas de midi fournis et répartis entre tous pour 2 ou 3 jours. Très rarement, il arrive qu'un ou deux refuges ne soient pas gardés. Dans ce cas, nous aurons à porter un repas du soir et un petit-déjeuner supplémentaires.

Vous retrouvez vos bagages, transportés par nos soins, tous les 2 ou 3 jours.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

Durant la randonnée, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 - 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison

de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes **connaissant parfaitement les massifs.**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- Un sac de couchage.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Transfert aller Montmélian - Le Fayet (selon les disponibilités) : **20 € par personne, à réserver à l'inscription.**

Transfert retour Briançon - Montmélian ou Grenoble (selon les disponibilités) : **25 € par personne, à réserver à l'inscription.**

Transfert aller et retour : **40 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.
- Le transport des bagages tous les 2 ou 3 jours.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts aller (de Montmélian à la gare de St Gervais Le Fayet) et retour (pour rejoindre les gares de Montmélian ou Grenoble). A réserver à l'inscription.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.

- Les éventuels jetons de douche.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Sans doute, la plus fantastique randonnée en raquettes proposée en France.
- Un raid à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La traversée de trois massifs montagneux.
- La vue sur le massif du Mont-Blanc les premiers jours.
- La traversée du Parc National de la Vanoise avec sa faune.
- L'étape refuge du Thabor - refuge des Drayères avec ses quatre cols
- La diversité des hébergements : gîtes d'étapes authentiques et refuges de montagne.
- L'accueil des gardiens et gardiennes qui montent au refuge spécialement pour nous.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- La récupération des bagages tous les 2 ou 3 jours.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.
- Les accueil et dispersion en gare.
- Nos vingt-cinq années d'expérience sur l'organisation de ce raid.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir les massifs du Beaufortain, de la Vanoise et du Thabor, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une

passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

LA PIERRA MENTA

La Pierra Menta signifie « pierre dressée ». L'auteur de cette curiosité géologique serait Gargantua, si on en croit Rabelais. Replongeons-nous dans ses écrits...

...« Or donc, l'illustre et bon géant, Gargantua, badaudant, bavardant, badinant, bafouillant, barbouillant, bambochant, baratiant, ballotant, barbotant et regardant les mites voler, s'en vint dans le Pays de Savoie, portant sa botte et le nez en l'air, ce qui n'est point recommandé dans ces régions, vu qu'elles sont pleines de hauts et de bas et tout juste bonnes aux chèvres, boucs de rocher et autres bêtes capricornes et sauvages qui sautent d'abîmes en abîmes, ce à quoi un honnête chrétien ne saurait se risquer. Ainsi ce qui devait arriver arriva, et il parvint en un lieu hérissé nommé Aravis, toujours baguenaudant et regardant de tous côtés sauf où il était bon de le faire, il s'en vint donner en plein du pied droit dans une montagne fort épaisse ; et cependant, tant étaient grandes la force et puissance du bon géant, ne s'y fit à lui-même aucun mal mais seulement un fort grand trou à travers la dite montagne dont le morceau vola en éclats parmi les aires et s'alla planter avec un épouvantable fracas et gros tourbillons de poussières à plus de dis lieues vers le sud, dans une terre nommée Beaufortain où il écrasa en tombant trois sauterelles et un rat. Ce gros morceau de roche y est toujours demeuré depuis, planté tout droit comme un piquet et fort inaccessible, auquel les bergers de lieu donnent à présent le nom de Pierra Menta... ».

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches , Robert Bolognesi, Nathan.

"Le Beaufortain", Jean-Marie JEUDY, Editions Bias.

"La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"Le Versant du soleil", Roger Frison-Roche, Edition Flammarion.

Hors Série ALPES MAGAZINE, "Les plus beaux villages des Alpes", p 26.

ALPES MAGAZINE n°11, "Le Beaufortain à l'Autrichienne", p 56.

ALPES MAGAZINE n°18, "Une vague dans la vallée", p 28.

ALPES MAGAZINE n°35, "St Gervais Le Mont-Blanc pour cîme", p 86.

ALPES MAGAZINE n°59, "Roselend, un si bel alpage", p 90.

ALPES MAGAZINE n°62, "Le chalet rustique d'une région isolée", p 58.

ALPES MAGAZINE n°93, "Beaufortain, le bonheur est dans le pré", p 30.

ALPES MAGAZINE n°98, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.

ALPES MAGAZINE n°113, "Fromages, l'heureuse fortune des Alpes", p 18.

ALPES MAGAZINE n°120, "Beaufortain, montagne sentimentale", p 22.

ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle" , p 44.

ALPES MAGAZINE n°130, "Roselend-La Bathie, 50 ans d'énergie en Beaufortain", p 99.

ALPES MAGAZINE n°130, "Mont-Blanc, le bal des prétendants", p 46.

ALPES MAGAZINE n°136, "Les refuges, phares des cîmes", p 44.

ALPES MAGAZINE n°139, "Beaufortain Pierra Menta, le fest-noz des montagnards", p 40.

ALPES MAGAZINE n°145, "Franck Piccard, champion lumineux", p 32.

ALPES MAGAZINE n°153, "Paysans en Beaufortain", p 16.

ALPES MAGAZINE n°156, "Beaufortain, Initiation au plaisir", p 86.

ALPES MAGAZINE n°158, " Savoie Mont-Blanc, voyage au pays des fromages ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°160, " Pierra Menta, de fil en aiguilles ", p 26.

ALPES MAGAZINE n°171, " Beaufort, un fromage, des hommes, un territoire ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°180, " Beaufortain, la montagne au coeur ", p 6.

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

ALPES MAGAZINE n°4, " Tignes, mort de boue ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°8, " Tarentaise, les pièges de l'or blanc ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°16, " Haute-Maurienne, Les beautés du Diable ", p 65.

ALPES MAGAZINE n°25, " La Grande Casse : le Mont-Blanc de Pralognan", p 20.

ALPES MAGAZINE n°33, " Maurienne, Retour à la Montagne ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°53, " Quatre parcs sans frontière ", p 12.

ALPES MAGAZINE n°62, " Ski de printemps en Vanoise ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°73, " Tarentaise, la vertu des versants ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°78, " Inaccessible et incomprise Maurienne", p 52.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc national de la Vanoise, il tutoie les cieux ", p 90.

ALPES MAGAZINE n°98, " La Vanoise, une terre de passions ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°145, " La Planète Tignes ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°145, " Mars 1952, les dernières heures de Tignes ", p 50.

ALPES MAGAZINE n°178, " Parc National de la Vanoise, un été en refuge ", p 24.

ALPES MAGAZINE Hors-Série. Couverture et reportage p 76, "Objectif : un "trois mille" à raquettes".

ALPES MAGAZINE n°28, " Clarée, vallée menacée ", p 72.

ALPES MAGAZINE n°52, " Sur les chemins de la Clarée ", p 98.

ALPES MAGAZINE n°71, " Briançon, haute en couleur ", p 76.

ALPES MAGAZINE n°86, " Franchir les Alpes par le Mont-Cenis ", p 56.

ALPES MAGAZINE n°103, " Vallée de la Clarée, enfant gâtée des dieux", p 22.

ALPES MAGAZINE n°130, " La Clarée, vivre dans une vallée sauvage", p 28.

ALPES MAGAZINE n°145, " Mont Thabor, un « 3000 » à portée de tous", p 86.

ALPES MAGAZINE n°151, " Clarée, retour aux sources ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°185, " Clarée, la belle saison ", p 6.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°8 "Mont-Blanc, Beaufortain "

1 / 50 000 Didier Richard n°11 "Vanoise"

1 / 50000 Didier Richard n° 6 "Ecrins - Haut-Dauphiné"

1 / 25000 IGN 3530 ET St Gervais - Mont-Blanc

1 / 25000 IGN 3531 OT Megève

1 / 25000 IGN 3532 OT Massif du Beaufortain

1 / 25000 IGN 3633 ET Tignes - Val d'Isère

1 / 25000 IGN 3535 OT Névache - Mont Thabor

