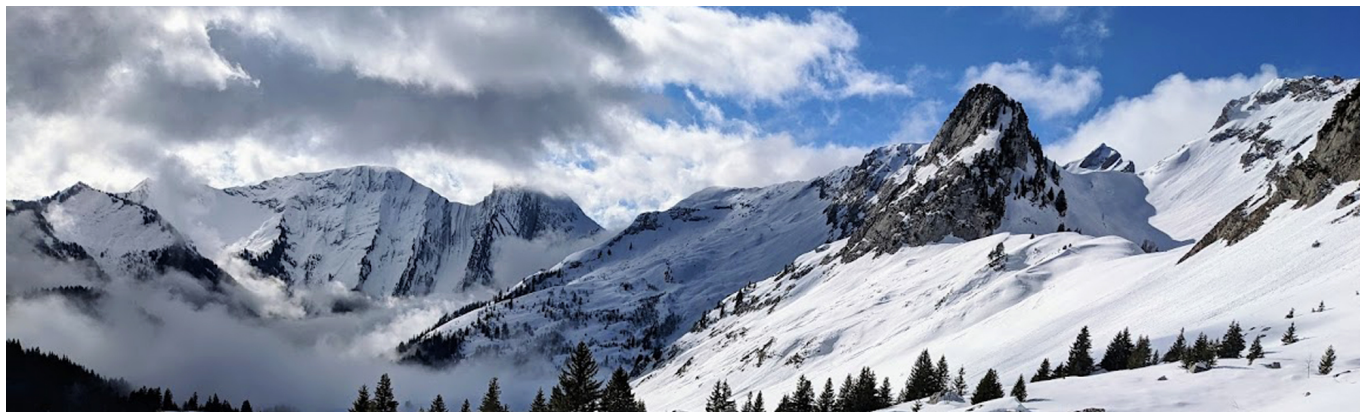


# Raquettes et cabane en Hautes Bauges



## *PRESENTATION*

Raquette - itinérant - en cabane non gardée - séjour week-end  
2 jours - 1 nuit - 2 jours de randonnée

Moments de silence et d'efforts dans une montagne plus présente, au cœur de l'hiver mais aussi « incongru » lorsque les saisons se chevauchent au printemps... Les Hautes Bauges offrent un cadre préservé, montagnard, une découverte à coup ! La certitude de faire sa trace, comme une invitation au voyage ! Hors des sentiers battus !

# PROGRAMME

## **JOUR 1 : Seythenex La Sambuy (1150m) - Antécime Chaurionde (1950 m) - Cabane (1600m)**

Nous nous retrouvons à Saint-Pierre-d'Albigny. Avant de prendre la route pour Seythenex, le guide vous fera un atelier sur le matériel de sécurité (DVA) et un briefing sur les prises de décisions : une fiche mémo vous sera remise. Arrivés à Seythenex : ancienne station et grands espaces ! Nous monterons en direction des Chalets de l'Aulp de Seythenex pour ensuite découvrir le cirque et attaquer la descente côté Col d'Orgeval (1732m) pour gagner notre cabane non gardée.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Temps de marche : 5h / Dénivelé positif : 800m / Dénivelé négatif : -400m

## **JOUR 2 : Cabane (1600m) - Chalets d'Orgeval - le Vallon de Bellevaux (978m)**

Après une belle nuit type trappeur, nous commencerons à monter dans une combe hors des sentiers battus. Cette combe s'ouvrira sur le vallon d'Orgeval. Nous descendrons pour découvrir l'alpage, pour ensuite gagner la vallée de Bellevaux. Quelques variantes possibles en fonction des conditions météorologiques.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Temps de marche : 5h / Dénivelé positif : +190m / Dénivelé négatif : -691m

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous : 7h à l'accueil Terres d'Altitude dans le vieux Bourg du Châtelard pour votre transfert en taxi.

## Arrivée en train

Autocar Francony depuis les gares d'Aix les Bains d'Annecy ou de Chambéry. Horaires sur le site [www.francony.com](http://www.francony.com) ou au 04 79 54 81 23. Attention pas de bus les dimanches et jour férié.

## Arrivée en voiture

Depuis Aix les Bains (30 kms), sortie Aix Nord autoroute A41, suivre Massif des Bauges en passant par Grésy sur Aix, Cusy, Lescheraines puis le Châtelard.

## Parking

Vous gardez votre véhicule au lieu de rendez-vous pour la durée de la randonnée (parking non gardé mais sûr en face de la Mairie) et nous vous ramenons à votre voiture en fin de randonnée.

## DISPERSION

Le dernier jour au village du Châtelard vers 16h.

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Possibilité de dormir la veille en chambres d'hôtes

## FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## **NIVEAU**

Niveau physique 2 : Les dénivelés sont sur certaines étapes entre 600 à 900m, les temps de marche de 4 à 5h. La qualité de la neige peut faire varier les temps donnés.

Les itinérances en raquette sont aussi inclus dans ce niveau. ils sont envisagés comme une découverte et une mise à niveau des techniques.

Votre engagement personnel : Pour vous préparer vous pouvez faire des marches d'une quinzaine de kilomètres. Travailler aussi après échauffement un peu vos efforts en intensité sur des temps de 20 à 30 minutes pendant une marche, dans une courte montée par exemple.

## **HEBERGEMENT**

1 nuit en abri-refuge dans le vallon d'Orgeval (1600m). Une cabane peu fréquentée, bien isolée et au coeur de l'enneigement du massif. Une soirée montagnarde assurée !

## **ENCADREMENT**

Un guide trekking diplômé d'état

## **GROUPE**

4 à 6 personnes maximum. Groupe de 2 ou 3 personnes nous contacter.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez un sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée compter 8/9kg. Vous devez pouvoir accrocher vos raquettes et bâtons sur votre sac.

## MATERIEL FOURNI

Matériel technique (raquettes TSL et bâtons)

Matériel de sécurité (ARVA, pelle et sonde)

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalonn respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfiler vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.

Attention, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquettiste :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalón imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. (Des chaussures étanches type Gore-tex à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver,
- 1 gourde
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

### **Vivres de courses / Encas**

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier

ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

**En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :**

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

De janvier à mars :

25 à 26 janvier

22 à 23 février

1 à 2 mars

Base de 4 à 6 personnes : 330€ / personne

Groupe de 2,3 personnes, nous contacter.

## Options

Nuitée supplémentaire : +74€/pers en demi-pension en chambre double ou twin

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement et la nourriture.
- Le prêt du matériel technique de sécurité (DVA, pelle, sonde ainsi que la trousse de secours et la radio du guide).
- La location des raquettes et bâtons télescopiques de randonnée
- Les navettes en début et fin de séjours

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- votre 1<sup>er</sup> pique-nique
- les dépenses personnelles
- les boissons
- les assurances
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix inclus.