



Section randonnée

ESCALADE ~ SKI ALPINISME
CANYONISME ~ ALPINISME
RANDONNEE ~ RAQUETTE

Personne à contacter :

Nom : Dollo Pet J
Adresse : L'Arrêt – 22 Cami de ma Serre
Ville : 65360 BERNAC-DESSUS

☎ : 05 62 45 96 38

Séjour randonnée : Vanoise, le tour des glaciers
Durée du raid : 5 jours, 4 nuits
Dates : lundi 3 août au vendredi 7 août 2009
Nombre de participants : 9 minimum

Organisation générale



ffme

fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Club affilié à la
Fédération Française
de la Montagne et de l'Escalade



Open International
de Ski de Montagne

<http://www.derby3000.fr>

22 mars 2009



TOP DES PETITS GRIMPEURS

Compétition d'escalade

10-15 ans

31 mai 2009

Type :

Raid en montagne, de refuges en refuges avec possibilité de gravir les sommets de proximité.

Hébergement :

Refuges gardés parfois équipés de douches,

Restauration :

Pension en refuge, à midi le refuge fourni le casse croûte sauf le premier, nous déjeunerons à la voiture.

Transport :

De Tarbes au site de départ en minibus et éventuellement une voiture en plus selon le nombre de participants.

Regroupement chez DOLLO pour organiser le covoiturage. RDV 8h du matin le dimanche.

Encadrement :

Pierre et Joséphine DOLLO, cadres FFME,

Assurance :

Munissez vous de vos papiers d'identité, la licence FFME est obligatoire, *de préférence à ANT.*

Matériel collectif et individuel :

Le Club fourni le collectif, vous amenez le votre, voir la fiche annexe,

Coût :

Prévoir 50€ par refuge, plus les frais de transports collectifs, vos consommations au refuge, les douches,

Encadrement : 20 €/participant au profit du club.

Tous renseignements et inscriptions :

Pierre ou Joséphine DOLLO, 05 62 45 96 38, en cas d'absence, vous laissez un message sur le répondeur.

CLUB AMITIE ET NATURE TARBES

9 rue Marie Saint Frai 65000 TARBES ♦ Club affilié à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade N°65017
Association loi 1901 enregistrée en Préfecture le 12 juillet 1961, N°1361 ♦ N° d'enregistrement Jeunesse et Sport : 65S90 le 2 juin 1981
N° de SIRET : 399 170 000 000 18 / 00 APE/NAF 9312Z ♦ [Email:club.ant@free.fr](mailto:club.ant@free.fr) ♦ <http://club.ant.free.fr>

Programme prévisionnel (2009)

Dimanche 2 août :

Départ Tarbes à 8 heures du matin, (prévoir le pic nique du midi) et arrivée à Albertville. Nuit en hôtel . Voyage prévu avec le minibus du club. (En fonction du nombre une voiture supplémentaire sera nécessaire).

Lundi 3 août :

Montée à Pralognan la Vanoise, en minibus :les Prioux 1711m. Chaque participant se prévoit le casse croûte de midi (possibilité d'acheter à Albertville ou à Pralognan). Montée au refuge de la Valette 2554m.

- dénivelé positive de : 875m.
- dénivelé négatif de : 0m.
- étape de 3 à 4 heures.

Mardi 4 août :

Montée du refuge de La Valette 2554m. au refuge de la Vanoise 2522m.

- dénivelé positive de : 925m.
- dénivelé négatif de : 1000m.
- étape de 5 à 6 heures

Mercredi 5 août :

Montée du refuge de la Vanoise 2522m. au refuge de l'Arpon 2309m.

- dénivelé positive de : 300m.
- dénivelé négatif de : 500m.
- étape de 5 à 6 heures

Jeudi 6 août :

Montée du refuge de l'Arpon 2309m. au refuge du Fond d'Aussois 2324m.

- dénivelé positive de : 800m.
- dénivelé négatif de : 750m.
- étape de 6 à 7 heures

Vendredi 7 août :

Montée du refuge de Fond d'Aussois 2324m. au Col d'Aussois 2916m.

- dénivelé positive de : 590m.
- descente à Pralognan au parc des Prioux 1711m.
- dénivelé négatif de : 1200m.
- étape de 4 à 5 heures
- descente en minibus à Albertville.

Samedi 8 août :

Retour sur Tarbes.

CLUB AMITIE ET NATURE TARBES

Équipement, fond de sac minimum, matériel individuel.

Le sac à dos :

- A armature souple : 35 à 40 litres minimum .

Les chaussures :

- De marche (pas de chaussures neuves, vous n'avez pas encore testées...), type trekking avec tige montante et semelle crantée.
- Une paire de chaussure de détente pour le soir.(Nu-pieds par exemple).

Les vêtements :

- Un chapeau pour le soleil ou casquette, un foulard,
- Un ou deux tee-shirt et éventuellement le « Marcel » ou le petit débardeur pour les dames,
- Un anorak ou mieux une veste coupe vent, une cape de pluie (poncho). (parapluie)
- Une fourrure polaire à manches longues.
- Un sous-pull à manches longues, pour vous changer et éventuellement la nuit
- Une paire de gants et un bonnet (en cas de mauvais temps, il peut faire un peu frais),
- Un pantalon long ou collant pour les journées de marche qui peuvent être fraîches, un short ou un bermuda, pour les beaux jours
- Deux paires de chaussettes minimum, (pas trop épaisses).
- Un minimum de change...

Les petits matériels :

- Quelques nourritures énergétiques, barres de céréales par exemple, chocolat, ...
- Une gourde d'1 litre minimum, un couteau, une lampe de poche ou frontale, des lunettes de soleil (obligatoires),
- Une petite pharmacie personnelle (gaze, Elastoplaste, antalgique, *double peau pour les ampoules éventuelles*, collyre pour certains, Paracétamol, un anti-diarrhéique, vos « médocs habituelles...), de la crème solaire et protection des lèvres,
- Une trousse de toilette « légère », dentifrice (petits tubes en pharmacie), brosse à dent, savon, une serviette de toilette légère (dans une poche nylon), papier WC, ...
- Un appareil photo et ses accessoires, éventuellement des jumelles, un petit bloc note si vous souhaitez tenir un carnet de voyage.

Pour les nuits :

- Un « sac à viande » en coton fin ou en soie synthétique (pour les nuits, il y a des couvertures).
- Un pantalon ample et *hyper léger* pour la nuit (toile ou jogging ou collant), et un tee-shirt à manche longue.

Cette liste est un minimum, mais attention à ne pas trop vous charger, le poids est l'ennemi du randonneur.

CLUB AMITIE ET NATURE TARBES

9 rue Marie Saint Frai 65000 TARBES ♦ Club affilié à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade N°65017
Association loi 1901 enregistrée en Préfecture le 12 juillet 1961, N°1361 ♦ N° d'enregistrement Jeunesse et Sport : 65S90 le 2 juin 1981
N° de SIRET : 399 170 000 000 18 / 00 APE/NAF 9312Z ♦ [Email:club.ant@free.fr](mailto:club.ant@free.fr) ♦ <http://club.ant.free.fr>