



## **Informations générales RAQUETTES ACCOMPAGNEES Hiver 2009/2010**

Pour les séjours dans les Alpes Françaises du Nord, en Suisse, Autriche, Allemagne ou dans les Pyrénées les accès aux lieux de rendez-vous, ainsi que les possibilités de parking, d'hébergement à proximité et de location de matériel sont précisés dans les fiches techniques spécifiques aux séjours.

### **La raquette**

Cette pratique hivernale de la randonnée en terrain est accessible à tous. Selon vos envies et votre forme vous avez le choix entre différents séjours. Votre accompagnateur en montagne vous fera découvrir la région en toute sécurité.

### **La raquette de haute montagne**

Est destinée à un public plus averti voulant randonner en milieu alpin de haute montagne, en terrain glaciaire ou non, avec un guide de haute montagne.

### **Les différentes formules**

- **Séjour "en étoile"** : vous logez pendant toute la durée du séjour dans le même hébergement et effectuez des randonnées à la journée à partir de cet hébergement (ex: Queyras aux 100 visages).
- **Séjour "itinérant"**: vous changez chaque jour d'hébergement (ex: Hameaux du Queyras).
- **Séjour "semi-itinérant"** : vous logez pendant plusieurs jours dans le même hébergement puis dormez 1 ou 2 nuits dans d'autres hébergements (ex : Lumineux Val Clarée : 4 jours en étoile et 2 jours itinérants).

## Les niveaux

### Découverte

Etapas de 2 à 3h00 en moyenne ne nécessitant aucune expérience. Circuit pour personnes aimant la randonnée, mais qui ne sont pas particulièrement sportives et désirant découvrir cette activité.

### En forme

Etapas de 4 à 5h00 en moyenne sur relief vallonné ou peu abrupt avec une dénivelée positive moyenne de 500 m et/ou distance de 15 km. Circuit pour randonneur motivé ayant une bonne condition physique.

### Bonne forme

Etapas de 5 à 6h00 en moyenne sur relief plus alpin avec une dénivelée positive moyenne de 6 à 700 m et/ou distance de 15 à 20 km. Possibilité de passage en altitude. Circuit pour randonneur confirmé et pratiquant régulièrement cette activité.

### Grande forme

Etapas de 6 à 7h00 et plus régulièrement sur relief plus accidenté avec une dénivelée positive moyenne de 800 à 1000 m et +, pouvant avoir plusieurs étapes en altitude. Circuit pour randonneur chevronné possédant une excellente condition physique.

### Technique

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience alpine mais utilisation possible des crampons pour un passage plus délicat.

***Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.***

*Nos partenaires*



*nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.*

### La tête

- Bonnet ou casquette chaude



Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

## Le buste



- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Dryzone seamless LS" entre le sous vêtement et le tee-shirt, chaud, il évacue la transpiration. Son élasticité en fait une première couche très douce et agréable à porter.

- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Breath zipneck".



- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Diablo Jacket".



- *Veste Imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".

## Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en **Goretex**.



## Les jambes



- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort. Exemple : "Flash" en matière Triplepoint Dynamic.

- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Seamless tight".



## Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Exemple : chaussettes LTH de



- *Guêtres*.

## Equipement de base

### ***Indispensables :***

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Bol avec couvercle étanche (Tupperware) sauf pour les séjours avec guide de haute montagne (ski ou raquettes glaciaires).
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Cuillère et couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### ***Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :***

- Lampe frontale  
Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Pharmacie personnelle.
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

### ***Dans une pochette étanche :***

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages, carte Caf ou autre).

## Equipement spécifique

Cet équipement comprend du ***matériel fourni par Visages*** et du ***matériel personnel***, non fourni. Pas besoin de piolet sur tous les séjours.

### ○ ***Matériel fourni par Visages***

- des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons (sauf pour le Val d'Hérens F196).
- Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche (ARVA)
- 1 pelle et 1 sonde pour 3 participants

### ○ ***Matériel personnel (non fourni)***

- Chaussures de randonnée *imperméables* (Membrane étanche type Gore Tex, Sympa Tex, ...) *et montantes* ou spécialement conçues pour les raquettes.

## **Équipement supplémentaire pour la raquette haute montagne**

### ○ *fourni par Visages :*

- Paire de crampons
- Baudrier (avec mousqueton à vis)

### ○ *personnel (non fourni) :*

- Coques plastiques ou chaussures d'alpinisme adaptées aux crampons

## **Les sacs**

*L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :*

### ○ *Le sac à dos*

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40l. Pour les raids avec portage, sac de 50l minimum (75l maxi). Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Vous pourrez y fixer les raquettes, si nécessaire.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.



Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine. Son dos tendu permet la ventilation dorsale et sa cape de pluie s'adapte au sac.

○ *Le bagage transporté entre les hébergements* (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

## **Transferts des bagages et portage**

Sur la majorité de nos randonnées, vous porterez **uniquement vos affaires de la journée**, ainsi que votre pique-nique, dans un sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus.

Sur certains circuits vous dormirez une ou plusieurs nuits dans des refuges non accessibles en voiture. Il faudra alors emporter vos affaires pour la nuit dans votre sac à dos.

Sur les circuits avec **portage des affaires personnelles**, vous devrez porter toutes vos affaires dans votre sac à dos pour toute la durée du séjour.

## **Nourriture**

Les randonnées "tout compris" sont en **pension complète**. C'est à dire que l'ensemble de la nourriture est pris en charge par VISAGES. Seules les boissons et consommations personnelles sont à votre charge.

*Le dîner et le petit déjeuner* sont pris à l'hébergement (cuisine copieuse et traditionnelle).

*Les pique-niques* de midi sont préparés par votre accompagnateur.

Nous fournissons également un "**sac de vivres de course**" au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques...).

## **Votre sécurité**

Elle est assurée par ...

○ **Un matériel collectif ou individuel en parfait état**, adapté au programme. Le guide transporte le matériel collectif de sécurité: trousse de premier secours, téléphone portable ou radio (pour la haute montagne), corde,...

○ **Des guides expérimentés**, professionnels diplômés d'État.

Ils s'engagent à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.

- faciliter l'approche du milieu montagne
- faire partager leur passion pour la nature
- animer votre groupe et en assurer la cohésion
- être disponible et à votre écoute

## **Accès aux points de rendez-vous**

Les rendez-vous ont lieu le plus souvent à une gare SNCF et les heures sont choisies, dans la mesure du possible, en fonction des horaires des trains.

Gares SNCF de **Mont-Dauphin-Guillestre, l'Argentière-les-Ecrins ou Briançon**.

**Train** de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz :

- Départ à 22h05
- Arrivée le lendemain à:
  - Mont-Dauphin à 08h20
  - L'Argentière à 08h40
  - Briançon à 9h00.

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV).

Horaires non contractuels donnés à titre indicatif.

Pour plus de renseignements :

*SNCF ☎ 36 35 (0,34€/min) ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)*

## **Voiture**

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, Mt Dauphin ou l'Argentière par la RN 91 puis la RN94.

**ou** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin, l'Argentière ou Briançon.

Pour visualiser votre itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

Pour les accès des autres séjours, se reporter à la fiche technique spécifique.

### ***Parking***

Vous pourrez laisser votre voiture sur les parkings suivants pour la durée de votre séjour. Ces parkings gratuits sont non gardés mais il n'y a jamais eu de problème.

Si votre rendez-vous est fixé à:

- **la gare SNCF de Mont-Dauphin/Guillestre (05)** : le stationnement de longue durée n'est pas autorisé sur le parking de la gare. Vous pouvez vous garer sur le "parking de St Guillaume", à environ 500 m de la gare ; de la gare prendre la RN93 direction "Guillestre" pour passer devant la station Avia, puis l'hôtel "La Taverne du Roy". Sortir de Mt-Dauphin-Gare, puis prendre la première route à gauche : le parking se trouve en contrebas de la route.
- **La gare SNCF de Briançon (05)** : parking de la gare.
- **La gare SNCF de l'Argentière les Ecrins (05)** : parking de la gare.



F Barret

## Possibilités d'hébergement près du lieu de rendez-vous

Lieu de rendez-vous	Hébergement	①	Prix
<b>Gare de l'Argentière les Ecrins</b>	Hôtel Glaizette**	04 92 23 10 05	Chambre 40 à 48 € 1/2 pension 45 €
<b>Gare de Briançon</b>	Hôtel de Paris ** (200m de la gare)	04 92 20 15 30	Ch. 2 pers : à partir de 47,80 € 1/2 pens. : à partir de 49,60 €/ pers
<b>Gare de Mont-Dauphin-Guillestre(*)</b>	Hôtel Lacour <b>à la gare</b>	04 92 45 03 08	Chambre à partir de 34,8€ / petit déj. 7,5€ / menu 16€
	Gîte le Glacier Bleu dans le <b>Fort Mont-Dauphin</b>	04 92 45 18 47	1/2 pensions à partir de 37 € en dortoir et 50 € en chambre
	Hôtel le Chalet Alpin <b>à Guillestre</b>	04 92 45 00 35	1/2 pensions à partir de 45 €
	Auberge de Jeunesse les 4 Vents <b>à Guillestre</b>	04 92 45 04 32	Nuitée + petit déj. 19,4€ 1/2 pension 29,50 €
	Auberge de l'Échauguette dans le <b>Fort Mont-Dauphin</b>	04 92 45 07 13	1/2 pensions à partir de 47 €

**(\*)Si votre rendez-vous est prévu à la gare de Mont-Dauphin-Guillestre et si vous logez la veille dans les environs et que vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons passer vous chercher à votre hébergement pour vous emmener au RdV.**

### **Si le rendez-vous du premier jour est fixé :**

- Le matin : vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.
- Le soir : pas besoin d'être "en tenue" de randonnée.

## Le prix

### *Il comprend*

- Tous les repas (petit déjeuner, pique-nique du midi et repas du soir) du RDV à la séparation du circuit pour les séjours en pension complète.
- Un sachet individuel de vivres de course (barres chocolatées, fruits secs)
- Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme
- Le portage des bagages selon les cas ou l'option choisie
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Le matériel collectif de sécurité spécifique au circuit
- Le prêt des raquettes, bâtons, ARVA, pelle et sonde

### *Il ne comprend pas*

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € (offerts si inscription par Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1%)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5%)

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous bénéficiez de 3% de réduction,
- vous versez un acompte réduit de 10%.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ. Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, vol et perte de bagages au prix de 2,5%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous

sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

Licence n°005950003  
Garantie financière : LCL - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :  
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

## Inscription

Sur le site Internet [www.visages-trekking.com](http://www.visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint à la fiche technique, accompagné du montant d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.



P Keller

# La sécurité en montagne

## En dehors des pistes, ARVA-pelle-sonde... L'indispensable équipement...

À partir du moment où l'on quitte l'univers balisé et sécurisé des pistes de ski, on entre dans un milieu à risque. Le respect des règles élémentaires de sécurité doit en principe permettre de ne pas se faire prendre par l'avalanche. Mais l'appréciation du danger n'est pas toujours facile, l'erreur est humaine et, quelles que soient les précautions prises, il subsiste souvent un risque résiduel.

Enfin, l'accident d'avalanche n'arrive pas toujours qu'aux autres.

Mieux vaut donc être équipé pour en minimiser les conséquences. Le plus important à savoir est que les chances de survie d'une personne ensevelie sous la neige évoluent très rapidement. Si après 15 minutes, elles sont encore de 95 % environ, elles chutent à 25 % environ au bout de 3/4 d'heure. Compte tenu des délais d'alerte et d'acheminement des secouristes professionnels, seuls des secours immédiatement organisés par les compagnons rescapés de la victime garantissent le maximum de succès. Pour cela, pas de secret, mais un équipement indispensable : l'ensemble ARVA-pelle-sonde.



L'ARVA (appareil de recherche de victime d'avalanche) est un petit émetteur-récepteur (300 gr environ) de la taille d'un walkman, qui permet à une personne entraînée, de localiser une victime en moins de 5 minutes (il faut effectivement s'exercer "à blanc", plusieurs fois, pour être rapide en cas d'accident réel). Pour rechercher une personne ensevelie, on le met en position réception.

Quand on obtient le contact avec la victime (dont l'ARVA est en position émission), on entend un "bip sonore", ou un signal lumineux s'éclaire, qui permettent de se diriger vers la victime ensevelie. L'ARVA est individuel.

La sonde, quant à elle, sert à préciser exactement l'emplacement de la victime et sa profondeur d'ensevelissement. La pelle permet enfin de dégager rapidement la neige qui recouvre la victime.

L'objectif est de localiser et dégager la victime ensevelie en moins de 15 minutes. Mais attention : cet équipement n'est ni un détecteur d'avalanches, ni une protection contre les avalanches. Alors mieux vaut tout faire pour les éviter.

En hors-piste, espacez-vous.

S'il est vrai que l'on peut estimer le risque d'avalanche à l'échelle d'un massif (ce que fait Météo France, dans son bulletin d'estimation des risques d'avalanches au 08 36 68 10 20), il est par contre très difficile de l'estimer localement, à l'échelle d'une pente. Or, c'est justement ce qui vous intéresse, vous qui voulez profiter d'une belle descente, ou qui allez remonter ce couloir ou ce versant pour atteindre un col ou un sommet.

Les connaissances sur les avalanches, la pratique et l'expérience de la montagne hivernale, les informations que vous aurez pu obtenir par Météo France et auprès des professionnels locaux ainsi que vos observations sur le terrain vous permettront d'estimer la stabilité du manteau neigeux. Mais l'appréciation du risque n'est pas toujours facile et l'erreur est humaine, même pour les plus expérimentés

Vous pouvez heureusement prendre quelques précautions supplémentaires en cas de doute sur la stabilité d'un passage obligé, pour mettre le maximum de chances de votre côté.

Dans un groupe, vous devez en particulier augmenter les distances entre vous. En effet, l'avalanche déclenchée par le passage de plusieurs personnes est due à la surcharge trop importante qu'elles imposent au manteau neigeux. Or, la sensibilité du manteau neigeux à cette surcharge (et donc le risque d'avalanche) varie en fonction de la distance qui sépare ces personnes.

Ainsi, d'une façon générale, plus les personnes sont rapprochées, plus la probabilité de déclencher une avalanche est grande. Par contre, plus la distance entre les membres d'un groupe augmente, moins la probabilité de déclencher une avalanche est grande.

Il n'existe pas de distance type à respecter. En fonction de la situation, elle pourra être de 10 ou 20m, comme de 50 à 100m, voire plus. Dans les cas les plus critiques, vous ne devrez passer qu'un par un dans la pente en question, et attendre les suivants en un lieu sûr, en les surveillant.

Cette précaution permet aussi de limiter les conséquences d'un accident : dans le pire des cas, seule une personne sera emportée par l'avalanche, et les autres pourront la rechercher.

Alors pensez-y, au moindre doute, espacez-vous : ça n'est pas difficile, et cela peut vous sauver la vie.

*(Source : [www.anena.org](http://www.anena.org))*