

Traversée du Queyras en raquettes

Stage didactique niveau 3 – Debbie Sanders

Motivation du parcours

- Cette traversée est inspiré par un trekking en autonomie que j'ai fait en mars 2014: <https://debbiestochten.wordpress.com/2014/04/05/op-sneeuwschoenen-door-de-queyras/>.
- C'est un itinéraire merveilleux et faisable en raquettes.
- Concernant le risque d'avalanche, l'itinéraire passe très peu le 30°. Ce sont les pentes au-dessus de l'itinéraire qui peuvent donner des problèmes, notamment jour 2, 4 et 5. En cas où le risque est trop élevé, il y a des randos moins exposés et des navettes gratuits qui relient les différents vallées: http://www.queyras-reservation.com/documents/navettes/Hiver_201402015/depliant_escarton_8774.pdf

Période

- Weekend préparatoire: 7-8 février 2015
- Stage: 8-12 mars 2015

Dormir

2 gîtes d'étapes; 2 refuges et 1 hôtel

Nombre de participants inscrits

9 participants de 25 à 60 ans

Objectif du stage pour les participants

1. Savourer d'un vrai trekking hivernale en raquettes en haute montagne
2. Faire connaissance des possibilités et restreints de l'hiver, notamment le risque d'avalanche, et savoir quoi faire en cas d'urgence

Lieu du séjour

Weekend préparatoire: Dans les Ardennes: aller-retour de Coo à Château de Wanne (gîte d'étape)

Stage: Parc régional du Queyras: de Pont de Bramousse à l'Échalp

Recrutement des participants

Public visé: randonneurs avec déjà de l'expérience avec des randonnées de plusieurs jours en montagne en été + bon condition physique

Promotion:

Stage dans l'offre d'un club du <http://www.klimenbergssportfederatie.be/>

- Mon blog: <https://debbiestochten.wordpress.com/2014/09/07/inschrijvingen-winterstage-in-de-queyras-geopend/>
- Promotion par le newsletter du club, le brochure et le site web du KBF avec le lien à mon blog pour tous renseignements

Calendrier/programme + parcours alternatifs

Weekend préparatoire

Buts:

- Le groupe: faire connaissance, faire un rando dans des conditions hivernales avec un dénivelée et distance assez important (surtout le samedi) et un sac-à-dos presque complet
- Moi comme accompagnatrice: faire connaissance avec le groupe et leur physique, donner de l'info sur le rando + matériel, introduire les gens au risque d' avalanche et recherche avec DVA

Programme:

- Jour 1: 24km – focus sur le rando, faire connaissance, quelques techniques de rando dans la neige/glace (sans raquettes). Le soir: présentation du rando avec carte et photos, parcourir du liste de matériel pour les participants (voir annexe) + intro dans le risque d'avalanche).
- Jour 2: 15km – moins de rando, explication + exercices avec DVA (en groupes de 2 à 3 personnes)

Stage

3km/h – 300m/h montée – 400m/h descendre

Jour 1: Pont de Bramousse – Ceillac (gîte d'étape les Baladins) par le Col de Bramousse

Topo: 10km, 1. 066m monter, 612m descendre, 6,75 heures de marche

Moments pédagogiques: Test 'groupe' des DVA's avant la rando, pendant le matin récapitulation de quoi faire en cas d'avalanche + exercice 'recherche avec DVA'

Risque d'avalanche: Un parcours moins dangereux (flanc nord de Col de Bramousse est boisé, flanc sud a des pentes < 30° et plus bas des bois sur des pentes plus raides)

Alternative: Navette au Pont de Pierre/ Maison du Roi et rando dans la vallée par l'Ubac de l'Aval et ruines de Quigolet à Ceillac. Flanc boisé mais encore quelques passages (couloirs) délicats.

Jour 2: Ceillac – Saint Véran (gîte d'étape les Gabelous) par le col des Estronques

Topo: 12 km, 1.171m monter, 802m descendre, 8 heures de marches

Moments pédagogiques: Parce que c'est un long journée de marche, je ne prévois que des réflexions brefs dans le terrain: quels sont les zones à risques? Où est-ce qu'on prend de la distance entre nous?

Risque d'avalanche: Un parcours plus exposé avec des pentes au-dessus du parcours de 35 à 40° (versant ouest du col en versant est du Pointe de Rasis).

Alternative: Si les conditions sont mauvaises, on prend le navette à Château Queyras et on monte le Sommet Bucher et descend à la Rûa et Molines-en-Queyras.

Jour 3: Saint Véran – Refuge de la Blanche par Cabane de Beauregard, Cabane de Pinilière

Topo: 9,5 km, 665m monter, 174m descendre, 4,5 heures de marches

Moments pédagogiques: Arrivée dans le refuge prévu pendant l'après-midi, alors on a le temps pour parcourir le brochure du KBF. J'explique les facteurs qui influencent le risque d'avalanche. Je laisse leur interpréter le bulletin de risque d'avalanche de Méteo France et je donne feedback. On fait encore un exercice de cherche avec DVA.

Risque d'avalanche: Un parcours moins dangereux car le pente ouest du Pic de Château Renard ne passe presque jamais le 30°.

Alternative: Si un risque d'avalanche extrêmement élevé et le parcours jusqu'au refuge est déconseillé, voir si on peut réserver un autre logement car le parcours du jour 4 et 5 seront impossible aussi. Rando dans la vallée p.ex. jusqu'à Molines-en-Queyras et Ville Vieille.

Jour 4: Refuge de la Blanche – Refuge Agnel par le Col de Saint Véran et le Pic de Caramantran

Topo: 9,75 km, 864m monter, 783m descendre, 6,5 heures de marches

Moments pédagogiques:

Le soir dans le refuge on prépare ensemble le dernier jour. Chaque participant reçoit un extrait de carte topographique et un reglette de mesure de pente. Quels sont les parties plus dangereux?

Risque d'avalanche:

- Le matin: Un parcours plus exposé notamment le partie est de Col de Chamoussièr (versant nord)
- Dans l'après-midi: Après le piquenique dans le refuge, on monte encore à Col Agnel, cette route est moins dangereuse.

Alternative: Si les conditions sont mauvaises, il y a différents options:

- C'est possible que le risque est plus haut sur le route prévu que si on passe par le Col de Longet.
- Autrement on ne fait que le Col de Saint Véran et le Pic de Caramantran et on retourne au refuge (s'il y a encore de place pour dormir là encore un nuit) ou plus bas dans la vallée.
- Si les conditions sont très mauvaises, on fait le retour dans la vallée et descend p.ex. à Ville-Vieille.

Jour 5: Refuge Agnel – l'Echalp et bus à Abriès (Chalet de Lanza) par Col Vieux

Topo: 11 km, 226m monter, 1.119m descendre, 5,5 heures de marches

Moment pédagogique: Combiner l'extrait de carte avec le terrain: les pentes dangereuses sont où?

Risque d'avalanche: Un parcours plus exposé notamment les pentes ouest du Lac Egorgeou et de la Vallée de Bouchouse (quand moi j'étais là en mars 2014 il y avait eu différents avalanches de neige mouillé qui avaient descendu dans le vallée et sur le parcours)

Alternative:

- Si les conditions sont mauvaises, on descends par la vallée à Fontgillard ou plus bas.
- Si les conditions sont très mauvaises, on est bloqué dans le refuge...

Logistique*

Weekend préparatoire:

- Réservation gîte d'étape (+ demander pour utilisation de beamer et écran)
- Commande de 10 exemplaires du brochure sur le risque d'avalanche du NKBV: <http://www.nkbvwebshop.nl/lawinegevaar>
- Matériel pédagogique à prendre: laptop + accu + présentation sur stick, 10 brochures, 8 DVA's, 1 sonde, 1 pelle
- Matériel d'accompagnateur: cartes, boussole, altimètre, premiers soins

Stage

- Réservation logements
- Réservation train
- Matériel de sécurité et de progression (pelle, sonde, DVA**, bâtons, raquettes) réserver + aller chercher/retourner à Anvers. **Choix pour le Barryvox Element.
- Commande de 9 exemplaire de reglettes de mesure de pente chez l'ANENA: <http://boutique.anena.org/pr28968/reglette-mesure-de-pente?cat=7114>
- Matériel pédagogique à prendre: 9 extraits de cartes topographique du jour 5, 9 housses plastiques pour ces cartes, 9 reglettes de mesure de pente, 9 schémas 'recherche ARVA', 1 plaquette et loupe pour déterminer la neige.
- Matériel spécifique d'accompagnateur: cartes, boussole, GPS, altimètre, 1 reglette de mesure de pente, premiers soins, corde de randonnée, 2 mousquetons, 1 schling, piolet, DVA de réserve, 4 rondelles d'hiver (pour les bâtons) de réserve, matériel de réparation (5 tie-wraps, duct tape), les fiches médicaux des participants, numéros de téléphone du secours et assurances.

* Je n'ai pas décrit tout l'administration (réglér les inscriptions, suivre les paiements et les factures, les mails avec info pour les participants)

Modèle d'évaluation

Voir annexe «beoordelingsformulier winterstage»