



## Au pays du Sirac

**RE 16**

**Du 6 au 13 août 2005**

Organisateur : Yann LE TOUMELIN

**Nombre de participants** (hors organisateur) : 8

**Niveau: soutenu**, vitesse en montée 400m/h minimum, sortie s'adressant à des randonneurs habitués à des dénivelés journaliers de 1200 m et des journées de marche de 8h00.

**Coût prévisionnel** : 225 € comprenant sept nuits en demi-pension en gîtes ou refuge, les liaisons autocars, les frais administratifs CAF, les frais d'organisation (courrier, tel, cartes, etc.), ne comprenant pas les repas du midi, les en-cas et boissons diverses, ni les transport SNCF. Compter 7€ supplémentaires pour les Cafistes non membres des Associations d'Île-de-France.

*Merci de vous munir d'un chèque pour régler le solde à la fin de la sortie auprès de l'organisateur.*

**Frais d'inscription** : 100 € , au secrétariat du CAF IdF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, à partir du 1<sup>er</sup> avril 2005 après accord de l'organisateur.

### *Programme :*

Cet itinéraire suit en grande partie le GR 54 qui nous permettra une traversée du Parc National des Ecrins d'Est en Ouest. Nous passerons du pays de Vallouise (déformation de « Val de Louis XII ») au pays du Valgaudemar en gravissant les pentes schisteuses du Pas de la cavale. Ce voyage de 8 jours dans des paysages géologiques grandioses nous amène au pied d'un ensemble de sommets dépassant 3000m (Le Sirac 3440m, l'Olan 3564m, Les Bans 3669m....).

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses.

**Vendredi 5 août**

Départ du train couchette de Paris - Austerlitz à 22h05 pour l'Argentière Les Ecrins. (Paris – Briançon) . Horaire à vérifier.

### ***Samedi 6 août : De L'Argentière-La-Bessée à Vallouise***

.Arrivée du train à 8h16. Le petit déjeuner sera tiré du sac et pris soit dans la salle d'attente de la gare, soit à un bar dans le village.

Itinéraire : Gare SNCF Argentière la Bessée 970m, Bois de la ruinette, Col de la Pusterle 1763m, Tête d'Oréac 2088 m, Narreyroux, Vallouise 1163m.

Dénivelés :+ 1295 m ; Temps : 7h50.

Nuit en demi-pension au gîte d'étape « L'Aiglière », route de l'Anchette 05290 VALLOUISE ; tel : 04 92 23 52 52 . Pique-nique possible à 6€

### ***Dimanche 7 août : De Vallouise au Pré de la Chaumette***

Itinéraire : Départ du gîte en navette jusqu'à Entre les Aygues 1604m. Montée par le GR 54, entrée dans le Parc National des Ecrins, Cabane du Jas Lacroix, Col de l'Aup Martin 2761m, Pas de la Cavale 2735m, Refuge du Pré de la Chaumette.

Dénivelés : +1600 m ; Temps : 8h00.

Nota : Le passage du Col de l'Aup Martin est constitué d'une pente raide et schisteuse pouvant devenir glissante par temps humide : Bonnes chaussures et concentration sont ici de rigueur !. Cette étape est l'une des plus alpines du parcours.

Nuit en demi-pension au refuge CAF du « Pré de la Chaumette », Gardien : Yves Ailloud ; 04 92 55 95 34 (refuge) .

### ***Lundi 8 août : Du pré de la Chaumette à Chabournéou.***

Itinéraire : Pré de la Chaumette 1800m, Col de la Valette 2668m, Col de Gouiran 2597m, Col de Vallonpierre 2620m, Refuge de Vallonpierre , Refuge de Chabournéou 2000m.

Dénivelés : +1190m ; Temps :6h30

Nuit en demi-pension au refuge CAF « Chabournéou », Gardien : Fabien Gumuchian 04 92 55 27 80 (refuge)

### ***Mardi 9 août : De Chabournéou au Casset.***

Itinéraire : Refuge de Chabournéou, Cabane du pic, Cabane de Tirère 2238m, Cabane du Gioberney, Lac Lauzon, Le Casset 1151m.

Dénivelés : +710m ; Temps : 6h40.

Nuit en demi-pension au gîte du Casset ; Sonia Vincent, 04 92 55 22 72  
Possibilité de commander une liste de course auprès du gîte (par l'organisateur).

### ***Mercredi 10 août : Du Casset à l'Olan.***

Itinéraire : Le Casset, La Chapelle en Valgaudemar – Ravitaillement et visite de la Maison du Parc National des Ecrins, Montée au refuge de l'Olan et repos l'après-midi.

Dénivelés : +1250m ; Temps : 4h00.

Nuit en demi-pension au refuge CAF de l'Olan ; Gardien : Jean-Claude Armand tel refuge 04 92 55 30

## ***Jeudi 11 août : De l'Olan au Désert.***

Itinéraire : Refuge de l'Olan 2344m, Pas de l'Olan 2683m, Col de Colombe 2423m, Col des Clochettes 2183m, Refuge des Souffles 1968m, Col de la Vaurze 2500m, Le Désert en Valjouffrey 1260m.

Dénivelés : +1050m; Temps : 8h00 de marche.

Nuit en demi-pension au gîte d'étape de Désert en Valjouffrey ; Sébastien Puissant, 04 76 30 21 45. Ravitaillement de base à demander au bar.

## ***Vendredi 12 août : Du Désert à Valsenestre.***

Itinéraire : Le Désert , Col de Côte Belle 2290m, côte 2388, Valsenestre 1294m.

Dénivelés : + 1130 ; Temps : 4h30.

Nuit en demi-pension au gîte d'étape « Le Béranger ; panier repas possible à 8€, et ravitaillement de base (fromage, jambon, et pain à demander préalablement)

## ***Samedi 13 août : De Valsenestre au Périer.***

Itinéraire : Valsenestre, Col de Roméiou 2439m, Cabane de la Selle, Confolens (cascades), Le périer.

Dénivelés : +1160m ; Temps : 6h30.

Départ de l'autocars pour Grenoble à 16h00 , départ TGV de Grenoble à 19h16 , arrivée Paris-Gare de Lyon à 22h11.

**Carte d'adhérent CAF indispensable** pour bénéficier notamment des tarifs réduits dans les refuges.

**Cartes** IGN 1/25 000 : 3437 OT « Champsaur –vieux Chaillol », 3336 ET « Les deux alpes », 3437 ET « Orcières-Merlette », 3436 ET « Meije – Pelvoux », 1/50 000 Edition Didier Richard n° 6 et 7.

**Transport** : Voyage en train à la charge du participant.

**Argent** : Il ne faut pas trop s'attendre à rencontrer des distributeurs de billets sur notre itinéraire ; donc à chacun de prendre suffisamment d'argent en fonction de ses besoins. Ne pas oublier de se munir d'un chèque pour régler le solde de la sortie auprès de l'organisateur.

**Equipement** (liste non exhaustive): Chaussures de montagne déjà rodées indispensables (traversées d'éboulis), bâtons de marche, guêtres, vêtements de pluie, coupe vent, polaire, bonnet et gants, lunettes et crème solaire, gourde(s) 2L, pharmacie personnelle, drap de couchage « sac à viande ».

Pas de superflu ! : Le poids du sac ne doit pas dépasser 12Kg pour une sortie itinérante.

**Contact et renseignements complémentaires** :yann.letoumelin « at » free.fr, téléphone : 01 43 41 11 19 (répondeur) ou 06 18 18 73 47.

**Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire par l'organisateur en fonction des aléas, et notamment météorologiques.**