



Vallaisonnay et Grapillon des Merles

3-4 septembre avec Céline FALISSARD
niveau Soutenu, ΔΔ , 9 places,
référence RW 64, participation 100 euros

Le parc national naturel de la Vanoise:

→ Le Parc de la Vanoise créé en 1963 fut le premier parc national en France. Situé entre Maurienne et Tarentaise, il s'étend sur 28 communes, se compose de forêts, d'alpages, de lacs, de rochers et de glaciers. Il recèle de multiples richesses tant au niveau faunistique, géologique que floristique. La faune par exemple, comprend la colonie française la plus importante de bouquetins des Alpes, beaucoup de chamois et bien sûr les marmottes, sans oublier toutes les espèces d'oiseaux.

Niveau :

Soutenu en terrain montagnard. Allure de montée 400m/h.
Attention, longue journée le samedi.

Itinéraire prévu :

J1: Arrivée à Bourg Saint-Maurice, taxi pour le parking du refuge de Rosuel (1550m). Nous entrons dans une vallée et suivons le GR5 le long d'un cours d'eau. Lac de la Plagne aux pieds du Mont Blanc de Pesey, puis Col du Plan Sery (2609m). Montagne de Vallaisonnay, refuge de Plaisance (ne fait pas la demi-pension), Laisonnay d'en haut (1572m). Nuitée au refuge de la Glière (1996m) tél : 06 63 73 60 96 / 04 79 55 02 64.

Dénivelée positif moy. 1500m / négatif 1100m. Longue journée (distance).

J2: Refuge de la Glière (1996m), Col de la Grassaz (2637m) sous l'Aiguille Noire puis du Col de la Tourne (2656m) aux pieds du Grapillon des Merles. Arrivée au lac de Tignes (2090m). Taxi pour la gare de Bourg Saint-Maurice.

Dénivelée positif moy. 1000 / négatif 950m.

Option : aller-retour Aiguille Percée située juste avant le lac de Tignes, dénivelée sup + 378/-378.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

En savoir plus : Cartes Top 25 3235 ET, 3633 ET, 3534 OT.

Transport: La participation financière ne comprend pas les billets de train.

-aller : vendredi 2 septembre 22h25 Paris gare d'Austerlitz / arrivée 7h46 Bourg Saint-Maurice.

-retour : dimanche 4 septembre 21h30 Bourg Saint-Maurice / arrivée 6h20 gare d'Austerlitz Paris.

Rendez-vous vendredi 22h devant le quai de départ du train gare d'Austerlitz.

Equipement : Sourire indispensable par tout temps !

Trêve de plaisanterie, s'équiper de chaussures de randonnée adaptée au terrain montagnard (cheville soutenue) est élémentaire. Sinon prévoir l'équipement classique du randonneur (veste chaude, polaire, coupe vent, gants, bonnet, sac à viande, trousse de secours personnelle ...).

N'oubliez pas le matériel d'intégration fondamentale : gros gâteaux, biscuits au chocolat,...

Les bâtons de marche sont conseillés.

Carte CAF nécessaire.

Ravitaillement :

Attention, embarquement direct en taxi lors de l'arrivée à Bourg Saint-Maurice donc prévoyez votre petit déj en plus des repas de midi. Ensuite, nous serons déposés au milieu de nul part sur la route. EN conséquence il n'y a pas de ravitaillement possible en boulangerie. Vous devez faire vos provisions avant de partir de Paris !

Nous sommes en demi-pension au refuge de la Glière (repas du soir et petit déj assurés).

• **PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION** : 100 € sur la base de 9 participants.

Le montant de la participation s'explique notamment par les frais de taxi collectif.

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place : 12 rue Boissonnade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésiter pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr