



Pays du Mont Blanc

17 et 18 septembre 2005

Organisateur : Michel GOLLAC

Randonner au-dessus des glaciers, au pied des plus belles faces nord du massif du Mont Blanc. Apprécier aussi le charme des forêts, des alpages et des chalets puis l'accueil d'un refuge méconnu..

PROGRAMME

Vendredi 16 : rendez-vous à 22 h à Paris-Austerlitz. Départ à 22 h 25 en train-couchettes pour Saint Gervais-le Fayet..

Samedi 17 : Départ en car pour **les Contamines**, au cœur du verdoyant Val Montjoie. Une première montée en forêt nous conduit aux **chalets du Truc** (1 750 m), dans une prairie dominant le vallon de Miage que nous traverserons avant de remonter au **col de Tricot** (*sic*) (2 120 m). Un sentier spectaculaire et aérien, suspendu aux flancs rocheux de l'Aiguille de Tricot (*re-sic*), à plusieurs centaines de mètres au-dessus du glacier de Miage, nous conduit au refuge bien montagnard **de Plan Glacier** (2 750 m). Pas de douche, mais un point de vue grandiose sur la face nord des Dômes de Miage, toute proche et haute de 1 000 m.

Dimanche 18 : Retour au col de Tricot et descente sur l'autre versant. Nous franchissons le **torrent de Bionnassay** sur une passerelle suspendue, tout près de l'endroit où il sort du glacier. De là **deux possibilités**, selon les conditions. Nous pouvons monter à Bellevue (1 800 m) puis au sommet du **Prarion** (1 969 m), d'où le panorama est exceptionnel sur le bassin de Sallanches, les Préalpes, la vallée de Chamonix et tout le versant nord du massif du Mont Blanc, avant de revenir au col de Voza (1 650 m) prendre le TMB, train à crémaillère qui nous ramènera au Fayet. Ou bien nous pouvons, par un sentier montagnard (échelles) surplombant le glacier de Bionnassay, gagner le **Nid d'Aigle** (2 350 m). Dans les deux cas, s'il fait beau, l'aiguille de Bionnassay, le « 4 000 » le plus occidental du massif, nous montrera, toute proche, sa face nord, que beaucoup considèrent comme la plus belle face glaciaire des Alpes.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques ou nivologiques ou de la forme du groupe. En particulier le sentier joignant le col de Tricot au refuge de Plan Glacier n'est praticable que par temps sûr, ce qui peut nous amener à modifier sérieusement notre itinéraire en cas de mauvais temps.

Niveau technique ▲▲ : randonnée montagnarde : Cette randonnée se déroule en grande partie sur de bons sentiers. Toutefois certaines parties de l'itinéraire, notamment celle entre le col de Tricot et le refuge de Plan Glacier, sont vertigineuses et présentent des dangers potentiels en cas de chute, même si le passage est bien aménagé (câbles). De ce fait, sans être difficile, **cette randonnée ne convient pas aux personnes particulièrement sujettes au vertige ou qui n'ont aucune expérience de la montagne.** Normalement, en fin d'été, l'itinéraire n'est pas enneigé. Dans la cas contraire, ou s'il pleut, nous devons modifier notre itinéraire. **Niveau physique SOutenu** : Les étapes sont assez longues et les dénivelés, en particulier lors de l'étape prévue pour le samedi, sont considérables. Cette randonnée exige donc un minimum d'**entraînement** et une **très bonne condition physique**. En cas de doute, n'hésitez pas à tester votre forme. Pour les franciliens : circuit des 25 bosses aux Trois-Pignons (par le J.A. Martin, balisage rouge) en 6 h, haltes comprises.

Etape	durée de marche	montée	Descente
Samedi 18	7 h 30	1 800 m	200 m
Dimanche 19	7 h 30	400 m	1 400 m

Hébergement, restauration

Hébergement en refuge (à noter : pas d'eau).

Dîner du samedi et petit déjeuner du dimanche au refuge. Déjeuners "tirés du sac".

Climat

Elevé et exposé aux vents humides de sud-ouest à nord-ouest, le massif du Mont Blanc est copieusement arrosé : c'est ce qui lui vaut sa magnifique parure de glaciers, d'alpages et de forêts. Septembre n'est toutefois pas particulièrement arrosé, sensiblement moins qu'août notamment. Sur un week-end, tout est possible : aussi bien le grand beau temps, sans nuages et avec une visibilité parfaite, qu'un temps pluvieux et frais.

Cartes et topos

IGN 1/25 000, n° 3531ET

Equipement indispensable

- chaussures de montagne à tige montante et semelles anti-dérapantes (type Vibram)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- anorak imperméable et coupe-vent
- chapeau
- crème solaire
- lunettes de soleil
- gourdes ou bouteilles incassables, pouvant contenir au moins 2 litres de liquide
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- deux bâtons de marche obligatoirement télescopiques (facultatifs s'il n'y a pas de neige ou si vous avez un piolet)

- frontale ou lampe de poche
- couverture de survie
- sifflet (en cas de brouillard)
- sac à viande ou drap
- votre carte du CAF

Vivement recommandé

- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- petite pharmacie personnelle
- cape de pluie (utile en cas d'orage, mais son port est dangereux en terrain accidenté : elle ne remplace donc pas l'anorak)
- gants
- guêtres

Inscription

Au plus tard le 4 septembre (attention : tarif variable selon la date d'inscription), au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement du montant prévu de la participation aux frais. Référence : randonnée **RW 66..** Ouverture des inscriptions le samedi 15 juillet (si le Club est ouvert) ou sinon le mardi 19.. Si vous souhaitez une assurance annulation, renseignez-vous au secrétariat.

La **participation aux frais** comprend le transport, l'hébergement, le dîner du samedi et le petit déjeuner du dimanche, ainsi que les frais administratifs et les frais d'organisation. Elle ne comprend pas les boissons et en-cas divers Elle s'élèvera à **environ 200 euros si vous vous inscrivez à temps pour bénéficier du tarif réduit « Maison de Savoie » pour le train.** Passée une certaine date, vous devrez prendre votre billet vous-même et verser 110 euros pour les autres frais.

IMPORTANT : Le prix proposé correspond à un billet SNCF Paris-le Fayet AR à un tarif très avantageux, mais ni échangeable ni remboursable. Si cette formule ne vous convient pas, vous pouvez prendre votre billet par vos propres moyens, mais à la condition expresse d'en avertir le secrétariat lors de votre inscription.