



club alpin français
Ile-de-France

Crapahut à la Sainte Victoire

8-9 octobre 2011, 12-RW04

Organisation Jean Charles Ricaud & Xavier Langlois

Niveau soutenu, ▲▲▲, avec accord, 8 places

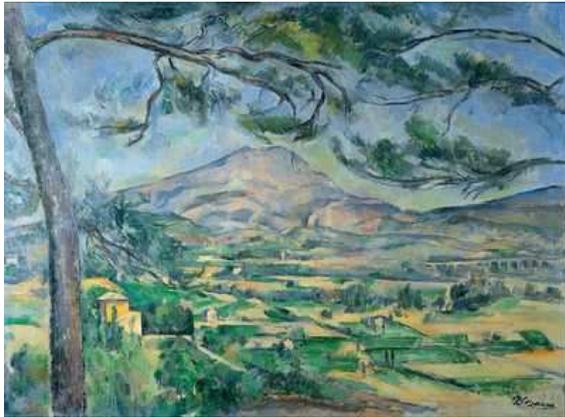
Budget : 170 euros

La Sainte Victoire est un des hauts-lieux de la Provence. Faisant partie intégrale du paysage aixois, elle représente aussi Cézanne, les couleurs, le ciel bleu... Ce massif est très attachant tant il est agréable et "aventuresque" de le parcourir.

Samedi 8 octobre : ligne de crête.

Après une délicieuse nuit en car et un petit-déjeuner à Puylobier, nous grimpons sur l'échine calcaire de la Sainte Victoire pour parcourir celle-ci jusqu'à son extrémité ouest, qui plonge dans le lac du Bimont. Pendant tout le parcours, la vue, magnifique, s'étend sur la Provence entière. Nous remontons sur la crête en passant par le refuge Cézanne, pour retrouver l'ancien Prieuré, qui nous abrite pour la nuit.

21 km. Dénivelé cumulé : +1600m / -1110m.



Dimanche 9 octobre : au sud c'est pentu.

Passages dans des gouffres, visite de grottes, sentiers tortueux et escarpés, recueillement à l'Ermitage de Saint-Ser : le parcours du flanc sud de la Sainte Victoire réserve bien des surprises ! Retour à Puylobier pour reprendre le car.

16 km. Dénivelé cumulé : +1140m / -1660m.



Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Équipement

Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne

Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale

Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Réchaud et casserole (un pour deux, coordination par les organisateurs)
- Bol
- Pique-nique du midi (en prévoir 2)
- Dîner du samedi soir
- Petit-déjeuner du dimanche
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Couchage :

- Matelas
- Sac de couchage

Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 3244ET (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Transport :

Transport en car-couchettes. Départ à la Porte d'Orléans le vendredi 9 octobre vers 22h (l'heure exacte sera précisée le moment venu). Retour le lundi 11 octobre vers 5h.

Inscription et budget :

Le budget comprend le transport. Vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Niveau et accord :

Le dénivelé quotidien est assez important et certains passages seront techniques, vous avez tout l'été pour vous entraîner. Pour obtenir l'accord rencontrez-nous lors d'une randonnée dominicale.

Des questions ? Joignez nous via le KifaiKoi (<http://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/kifaikoi.php>).

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



Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C