

Attention : nouvelle version du programme (remplace la 1^{ère} version)

« LACS DE BELLEDONNE » (RANDONNÉE-CAMPING)

Week-End du vendredi 14 au dimanche 16 juillet 2006 - Itinérant niveau M* ▲ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

3 jours de vacances entre Vanoise et Vercors dans le massif de Belledonne. Celui-ci domine Grenoble et le Grésivaudan à l'ouest, la vallée de la Maurienne à l'est. Nous ferons tranquillement sa découverte sur un parcours parsemé de nombreux lacs.

Niveau requis : moyen+ ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne avec passages de névés possibles (altitude 1338 à 2400 m) et accoutumés au caractère parfois rude du bivouac (confort aléatoire, marche plus longue pour trouver un terrain propice, poids du sac...).

La totalité du trajet est d'environ 40 km et 2500 m de dénivelée montante (2900 m en descente) en 3 jours, ce qui laissera pas mal de temps pour les pauses. Le découpage des étapes sera fonction des lieux de camps.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 10,50 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 12 mai selon modalités en vigueur. Prévoir budget d'environ 17,50 € pour les transports locaux (TER et car).

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Déplacement en train : chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF aller Paris/Chambéry et retour Grenoble/Paris. Les billets de TER Chambéry/Grenoble et de car Grenoble/Chamrousse puis Prapoutel/Grenoble seront à prendre sur place.

Rendez-vous jeudi 13 juillet à 22h00 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Chambéry.

Trajet aller :
Jeudi 13 juillet
Paris Austerlitz départ 22h25, train couchette n° 5709
Chambéry arrivée 05h05 (le vendredi 14 juillet) / départ 06h40, TER n° 85755
Grenoble arrivée 07h29

Trajet retour :
Dimanche 16 juillet
Grenoble départ 19h39, TGV n° 6924
Paris Gare de Lyon arrivée 22h35

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon niveau du groupe, aléas d'itinéraires et météorologie)

1^{ère} étape Vendredi 14 juillet.
Arrivée en Gare de Chambéry. Petit déjeuner en buffet à l'Arc Hôtel (env. 10 €) puis TER pour Grenoble et car à 08h00 pour Chamrousse, arrivée à 09h13. Départ de notre randonnée par le lac Achard, les lacs Robert, lac Léama, lac Bernard, lac du Crozet, Habert de la Pierre ; installation du camp.

2^{ème} étape Samedi 15 juillet.
Col de la Mine de Fer, lac de Crop, Habert de Muret, Pas et lac de la Coche ; installation du camp.

3^{ème} étape Dimanche 16 juillet.
Habert d'Aiguebelle, montée facultative aux lacs du Vénétiér puis descente tranquille jusqu'à la station de Prapoutel les 7 Laux, car à 16h15 pour Grenoble, arrivée à 17h20, pause bistrot puis TGV pour Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfecteur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil. N'hésitez pas à contacter l'organisateur pour tout renseignement complémentaire.

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 3335 ET et 3335 OT.

Nourriture : prendre tous vos repas du vendredi midi au dimanche midi plus des en-cas (peu de possibilités de ravitaillement sur le parcours), si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques. Dîner du dimanche dans le TGV.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.