

**CAF ILE DE FRANCE**  
**COMMISSION RANDONNEE**  
**TEL: 01 53 72 88 00**

**FICHE PROGRAMME RANDONNEE**  
**Saison 2006**

Week End R du 24 au 25 juin 2006

Le refuge de la Balme étant déjà complet , la randonnée « Des Contamines à Beaufort » devient (toujours dans le Beaufortain) d'Arêches à Notre Dame de Briançon

**Organisateur :** Laurent et Agnès METIVIER

**Adresse:** 23 avenue des Rosiers 91800 BRUNOY **Tel Domicile :** 01 60 46 44 12

**E mail :** agnes.metivier2@tiscali.fr

**Nombre de participants :** 6

**Reunion préparatoire :** contacter un des responsables au téléphone la semaine précédente

**Rendez-vous sur place:** Gare d'Albertville le samedi matin à 6H17 pour prendre un minibus pour Arêches (billets de trains à prendre par les participants)

**Retour** prévu à Paris le dimanche soir à 22h30 de la gare de Notre Dame de Briançon- prévoir une réservation TGV à partir d'Aix les bains .

**Coût prévisionnel** à régler à l'inscription **65€**

comprenant la ½ pension, le car pour Arêches et les frais d'organisation et administratifs

**Niveau :** Randonnée montagne niveau 3 : itinéraire sur sentier et hors sentier (névés possibles en début de saison-

**Hébergement :** refuge de la Coire (2059 m) en demi-pension  
Prévoir deux pique-niques

**Itinéraire :** Carte Top 25 Beaufortain

**Samedi** Arêches(1032m) –col du Pré(1703 m)- Roche Parstire (2108 m) - Mont des Acrays (2173 m)- Col du Couvercle - Plan de la Marmotte- refuge de la Coire

Environ 1400 m de dénivelé (crête avec nombreuses montées et descentes)

**Dimanche :** Crêt du Bœuf (2384m) – Pointe de Riondet (2357 m) – col de la Louze (2119m) – lacs de la Tempête – grande pointe de Bizard (2507 m) – Croix de Sécheron – Grand Glaize – Notre Dame de Briançon. (ou descente par la Grande Maison à partir du col de la Louze suivant conditions)

Dénivelé environ 1100 m de montée et 2500 m de descente- étape longue

**Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions de la montagne et le niveau physique et technique des participants.**

**Matériel :** piolet (toujours en début de saison), crampons (selon enneigement : à vérifier avant le départ)  
chaussures de montagne étanches,  
lunettes de soleil, gants, lampe frontale.