

# Haute Maurienne Albaron



(AZMT16 – AZMT17 – AZMT18 – AZMT19)

Multitude de glaciers insoupçonnés, sommets panoramiques avec vue sur la belle vallée de l'Arve et la sauvage vallée de italienne d'Orco, le tout dans une ambiance montagne sympathique où l'apparition d'un vieux montagnard mauriennais du début du siècle ne paraîtrait pas insolite.

## TOPO 3 jours

**J1** – Coup d'œil admiratif pour le savoir –faire ancestral des bâtisseurs du hameau quasi médiéval de l'écot – avec en toile de fond les glaciers du Moulinet et des sources de l'Arc, nous rejoindrons par un bon sentier le **refuge du Carro – 2759m**. Après avoir posé les sacs, nous pourrons gravir le col du Mountet –3185m    ↗ 750m

**J2** –La célèbre traversée glaciaire Carro-Evettes par les glaciers du Moulinet et du grand Méan. Nuit au refuge des Evettes – 2590 m : étape longue    ↗ 900 m    ↘ 1050 m

**J3** - L'ALBARON - 3637m : le seigneur du splendide cirque des Evettes . A ces incontestables atouts s'ajoutent des paysages et un cadre environnant particulièrement beaux –retour au village de l' Ecot    ↗ 1100 m    ↘ 1900 m

**NB** : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

## RENDEZ -VOUS

le 1er jour du séjour à 11h en gare de Modane\* ou 12 h devant l'office du tourisme de Bonneval sur Arc\*.  
Séparation au même endroit le dernier jour vers 15 h à Bonneval ou 16h à Modane.

\* A nous préciser lors de votre inscription.

## LES NIVEAUX

**Technique** 🪁 pas de difficulté particulière. **Il est cependant nécessaire d'avoir déjà marché en crampons.**

**Physique** 🌟🌟🌟 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée moyenne 900 à 1000m. Préparation physique nécessaire.

**Portage** 🧳 des affaires personnelles ( éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours ( env. 2 Kgs)

## CONSEIL

Un démarrage en douceur et un séjour assez court pour ne pas accumuler une fatigue excessive. Une bonne condition physique est nécessaire notamment pour la traversée Carro-Evettes.

## CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

Didier Richard : Massif de la Vanoise 1/50000 ; IGN : Haute Maurienne 1/25000 N° 237 - TOP 25 - 3633 Et Tignes Val d'Isère

📖 Le Massif de la Vanoise : collection Gaston Rebuffat - Ed Denoël

## N° DE TELEPHONE UTILE

En cas d'urgence message à Azimut ☎ 04.92.23.07.24, ou en refuge

## HEBERGEMENT pendant le séjour

|    |                    |   |                |
|----|--------------------|---|----------------|
| J1 | Refuge Carro       | ☎ | 04.79.05.95.79 |
| J2 | Refuge des Evettes | ☎ | 04.79.05.96.64 |

## HEBERGEMENT AVANT ET APRES

### A Modane

Office du tourisme Val Fréjus/ Modane ☎ 04.79.05.33.83 Email : [info@valfrejus.com](mailto:info@valfrejus.com)

### A Bonneval

Office du tourisme ☎ 04.79.05.95.95 Email : [info@bonneval-sur-arc.com](mailto:info@bonneval-sur-arc.com)

<http://www.bonneval-sur-arc.com>

**Le Villaron** : Gîte La Bâtisse : ☎ 04.79.05.95.84

**A Bonneval** : Gîte les Oules : ☎ 04.79.05.87.99

## COUCHAGE

Un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

## MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

|  |   |
|--|---|
| <u>Pour la tête</u><br>Bonnet, casquette.<br>Foulard ou Buff.<br>lunettes de soleil + une paire de rechange. | <u>Pour le corps</u><br>Sous-vêtements thermiques ( carline, polaire)<br>Veste en polaire<br>Veste Gore Tex                                     |
| <u>Pour les mains</u><br>Gants chauds<br>Eventuellement sous gants en soie                                   | <u>Pour les jambes</u><br><u>Pantalon</u> de montagne,<br>guêtres   |
| <u>Pour les pieds</u><br>Chaussettes de randonnée.<br>Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible)   | <u>Divers</u><br>Lampe frontale. Appareil photo<br>Gourde isotherme (éventuellement), couteau<br>Crème solaire+ Serviette & Trousse de toilette |

Sac de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 50/60l

## MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque, 1 anneau de corde de 2.80m en 8 ou 9 mm, 1 descendeur avec 2 mousquetons à vis.

\* Si vous en possédez un ARVA , veuillez nous le signaler.

Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place

Location de sport - Sport 2000 : ☎ 04.79.05.95.71 Location - Le Mélézet (près de la maison du tourisme) : ☎ 04.79.05.97.45

## PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur ( aspirine ou équivalent ). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique ( immodium/ercéfuryl) flagyl, spafon

**PRIX : 360 €**

Le prix comprend : l'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, la 1/2 pension en refuge, le casse - croûte de midi, le prêt du matériel collectif de sécurité.

Le prix ne comprend pas : **les boissons**, le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous, la location éventuelle de matériel , les frais personnels, votre assurance personnelle de responsabilité civile et individuelle accident ainsi que l'assurance annulation/rapatriement.

## REGLEMENT

Acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez. Le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part.

## ACCES

 > votre itinéraire sur : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou sur [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

> **autoroute jusqu'à Modane** puis N6 jusqu'à LansleBourg et D902 Lanslebourg-Bonneval.

*\*Par l'Italie* : autoroute jusqu'à Bardonnechia puis tunnel du Fréjus (attention le tunnel est payant). Il est donc préférable de passer par le col de Mont Cenis.



### Gare SNCF de Modane.

Réservation et information sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info voyageur ☎ 04.92.23.10.27

Trains directs depuis Paris ou TGV Paris -Modane puis transport en Bus



Service de cars de Modane : ☎ 04.79.05.01.32

Aller Navette Modane Bonneval

D - Modane à 8h15 > Bonneval 9h30

Retour Navette Bonneval - Modane

D - Bonneval à 16h30 > Modane 17h50

### Dernières recommandations avant le départ

- > laisser nos coordonnées à vos proches
- > vérifier l'équipement demandé
- > vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- > emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- > de l'argent en espèces, carte bancaire ( achats personnels et boissons dans les refuges)
- > Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut

