

## FICHE TECHNIQUE

### Découvertes en montagne – Réf : RW 57

**Dates : 30 juin au 2 juillet 2007**

**Niveau : Facile** △

**Nombre de personnes : 9 (y compris les organisatrices)**

**Ouverture des inscriptions : 7 avril**

*A l'occasion de ce court séjour nous découvrirons toute la richesse géologique et écologique qui offre au Parc National de la Vanoise, premier parc créé en France en 1963, la beauté et la variété de sa flore. Nous verrons également sa fragilité face aux activités humaines.*

#### Samedi 30 juin :

**Le voyage jusqu'à Moutiers est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un train-couchettes de Paris-Austerlitz pour Moutiers à 22 h 25.

**Rendez-vous dans la gare de Moutiers à 7 h 03**, heure de l'arrivée du train venant de Paris.

Un car nous attendra pour nous emmener à Pralognan-la-Vanoise.

Au départ de Pralognan (1464 m) montée au refuge de la Vanoise (2531 m) par le Bochor et traversée dans un magnifique paysage (très belle vue sur l'aiguille de la Vanoise) avant d'arriver au pied de la Grande Casse. Cette journée permettra de découvrir divers étages de végétation (forêt montagnarde et prairie alpine). Dénivelé de montée à une allure très modérée : 1070 m.

#### Dimanche 1<sup>er</sup> juillet :

Du col de la Vanoise, nous partirons en direction de l'est et longerons quelques lacs glaciaires avant d'entamer la traversée vers le refuge de l'Arpont (2309 m). Journée courte avec possibilité d'approche du glacier de l'Arpont (terrain de montagne et parfois hors sentier) jusqu'à une altitude d'environ 2700 m.

#### Lundi 2 juillet :

Nous ferons une traversée sous la Dent Parrachée et la pointe de Bellecôte avant de redescendre sur Aussois. Belle vue sur la vallée de la Haute-Maurienne, le mont Cenis.

Car jusqu'à Modane.

**Le voyage de retour à partir de Modane est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un départ de TGV pour Paris-gare de Lyon à 19 h 20, arrivée à Paris à 23 h 15.

Matériel à emporter :

- Equipement de randonnée en montagne (Attention, il peut faire froid en altitude ou très chaud. Pensez à apporter des vêtements chauds, gants, bonnet, cape de pluie....)
- Chaussures de randonnée en moyenne montagne.
- Bâtons de marche facultatifs.
- Sac à dos et gourde.
- Lunettes de soleil.
- Chapeau de soleil ou casquette.
- Crème solaire.
- Habits de rechange pour le soir avec sandales légères.
- Drap-sac très léger
- Affaires de toilette avec serviette.
- Bouchons d'oreilles (contre les ronflements...des autres)
- Lampe de poche.
- Trois pique-niques de midi et des en-cas pour les trois jours.

Dépense totale à prévoir : 140 € par personne.

Cette somme comprend : Les transports en car, les nuitées en refuge en demi-pension, les frais du CAF île de France, une participation au transport des organisatrices.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller jusqu'à Moutiers, le voyage retour à partir de Modane, les pique-niques de midi, les boissons.

Verser **140 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.