



« ESCAPADE SAVOYARDE » (RANDONNÉE-CAMPING)

3 jours du samedi 12 au lundi 14 juillet 2008 - Itinérant niveau M⁺ ▲



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

Au loin vous avez le Mont-Blanc, puis à droite les sommets italiens, ensuite le massif de la Vanoise, la Belledonne et les Aravis. Cette «table d'orientation» qui offre un tel panorama c'est le Beaufortin que nous parcourrons autour de la Pierra Menta à partir de la vallée de la Tarentaise.

Niveau requis : moyen+ ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne avec passages de névés possibles (altitude 619 à 2469 m) et accoutumés au caractère parfois rude du bivouac (manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain propice, intempéries, poids du sac, froid nocturne lié à l'altitude...).

La totalité du trajet est d'environ 40 km et 2500 m de dénivelée montante (2600 m en descente) en 3 jours, ce qui laissera du 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 11,50 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 3 avril selon modalités en vigueur. Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Landry et retour Aime-la-Plagne/Paris via Chambéry selon les horaires préconisés ci-dessous. Prenez votre billet dès la confirmation de votre inscription (risque d'affluence).

Rendez-vous vendredi 11 juillet à 22h00 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Landry.

Trajet aller :
Vendredi 11 juillet
Paris Austerlitz départ 22h26, train couchette n° 5709
Landry arrivée 07h40 (le samedi 12 juillet)

Trajet retour :
Lundi 14 juillet
Aime-la-Plagne départ 16h21, Ter n° 17920
Chambéry arrivée 17h53 / départ 18h25, TGV n° 6980
Paris Gare de Lyon arrivée 21h15

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

1^{ère} étape Samedi 12 juillet.
Arrivée en Gare de Landry, petit déjeuner à Landry ou à Bellentre (à 40 mn), Valezan, remontée du torrent de l'Ormente, la Balme ; la Pierra Menta est là, toute proche. Installation du camp.

2^{ème} étape Dimanche 13 juillet.
Col du Bresson (2469 m), point culminant de notre randonnée, Presset, Col du Coin, Cormet d'Arêches, chalets du Cormet. Installation du camp.

3^{ème} étape Lundi 14 juillet.
Montée au lac de la Gouille, descente de la vallée du Cormet, Laval, Granier puis déjeuner (facultatif) à l'Auberge « les Gentianes », Aime. Retour sur 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 performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfectant l'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.

Carte facultative : IGN TOP25 n° 3532 OT.

Nourriture : prendre tous vos repas du samedi midi au lundi matin, éventuellement celui du lundi midi, plus des en-cas (pas de possibilités de ravitaillement sur le parcours), si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques. Dépenses à prévoir sur place : petit-déjeuner du samedi matin, restaurant facultatif du lundi midi (15 à 25 € environ selon menu), repas du lundi soir dans le train, pauses buvettes.

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

