

08-RW43

Traversée du Massif de la Chartreuse

Niveau : M+ - 4 jours itinérants

Date : 08-11 Mai (Départ Mercredi 7 au soir)

Organisateur : Jean-François MESLIN

Contact : j.meslin@wanadoo.fr

Tél : 06.76.51.38.60

Traversée du Massif de la Chartreuse (Grenoble vers Chambéry)

8 au 11 mai 2008 (Départ le mercredi soir)

Organisateur : Jean-François MESLIN

Niveau physique Moyen+. Les étapes sont assez longues et les dénivelés significatifs. Je ne compte pas marcher très vite, mais pouvoir presser le pas si nécessaire est une sécurité, notamment en cas de mauvais temps.

Budget, Inscription : 10 participants, organisateur inclus.

Le coût global est de l'ordre de **170€**, train non compris.

Tarifs SNCF (Paris-Grenoble et retour Aix - Paris) : voir le site www.sncf.com

Transport :

Mercredi 7 Mai: Rendez-vous **19h10** à la Gare de l'Est en tête de quai.

Train : 19h38 Direct Paris-Grenoble – Arrivée Grenoble 22h36. (TGV 6927)

Transfert en taxi à Le Sappey-en-Chartreuse (Nuit en gîte dans ce village)

Dimanche 11 Mai :

Train : Départ Aix-les-bains 19h09. Arrivée à Paris – Gare de Lyon : 22h07 (TGV 6984)

Hébergement, restauration

Hébergement en Gîtes d'étape, ou hôtel (si pas de gîte dispo).

Attention, amener ce qu'il faut pour le petit déjeuner de Jeudi matin, le gîte communal ne le fournit pas.

Déjeuners "tirés du sac".

Le Massif de la Chartreuse se trouve au Nord de Grenoble dans la continuité avec le Massif du Vercors, mais de géographie très différente cependant.

Nous évoluerons entre 1000 et 2000m d'altitude et traverserons la réserve naturelle des Hauts Plateaux de Chartreuse qui laisse découvrir des points de vue magnifiques.

Itinéraire prévu :

Jeudi 8 Mai : Sommet de Chamechaude (2082m).

Après la nuit passée au Sappey, nous partons directement pour le sommet de Chamechaude (très beau point de vue), puis nous redescendons vers le col de Porte.

Dîner et nuit au gîte d'étape du Col de Porte (1326m) : Hôtel Cartusia (04.76.88.83.18 ou 04.76.56.26.77)

Etape : 7h , dénivelé +1100 / -700m

Vendredi 9 Mai : Du Col de Porte(1326m) à Saint Pierre de Chartreuse (900m)

Montée à La Pinea (1771m). Puis nous suivons le chemin de crête de la Balme de l'Air jusqu'aux chalets de Charmant Som (1669m). Excursion en A/R jusqu'au sommet de Charmant Som (1867m) avec point de vue sur St Pierre de Chartreuse.

Si nous arrivons tôt, possibilité d'excursion jusqu'au Couvent de la Grande Chartreuse qui se trouve à 5km du gîte.

Dîner et nuit au gîte d'étape de la Diat « Les 4 chemins » (04.76.88.64.73)

Etape : 7h , dénivelé +700 / -1100m

Samedi 10 Mai : de Saint Pierre de Chartreuse (900m) à Saint Pierre d'Entremont (800m)

Montée à la Scia, puis à la Cabane de Bellefond et enfin au Col de Bellefond (1900m).

Très belle traversée de la Réserve des Hauts de Chartreuse : Vallon de MArcieu , forêt de l'Aulp du Seuil, Alpette de la Dame, Vallon de Pratcel, puis descente vers le Cirque de Saint-Même

Selon disponibilité des gîtes : soit nous passons la nuit (1/2 pension) au Chalet du Cirque de Saint-Même (04.79.65.89.28), soit à Saint-Pierre d'Entremont, un peu plus loin, au Gîte « Le Pont du Lac » (Mme Corinne Dadot : 04.79.26.20.63)

Etape assez longue : 9h30 – 10h environ, dénivelé +1000 / -1100m

Dimanche 11 Mai : Nouvelle excursion sur les Hauts Plateaux de la Réserve :

Sommet du Pinet (1867 m) et retour à La Plagne – 1100m (Commune d'Entremont-le-Vieux)

Nous remontons vers le Vallon de Pratcel, puis nous passons le Pas de l'Echelle et arrivons sur le Plateau à 1650m. Une option est de faire la Croix de l'Alpe (1821m) avec le point de vue vers l'Est, puis nous traversons le plateau et faisons le sommet du Pinet (1742m) avec le point de vue vers l'Ouest.

Au Col de l'Alpette nous redescendons vers La Plagne sur la Commune d'Entremont-le-Vieux. Selon l'heure, nous boirons un verre sur place (non contractuel mais fortement suggéré !...) puis un taxi nous ramènera à la Gare de Chambéry : Train 18h14 - Arrivée Aix à 18h24 avec 40 minutes d'attentes pour le train vers Paris.

Etape : 7 h, dénivelé +1000m / -700m (ou avec options +1200m / -900m)

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Inscription

Inscription au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec le versement de **170 euros**.

Référence : randonnée **08-RW 43**.

La **participation aux frais** ne comprend pas :

- les frais de transport de Paris-Grenoble et retour Aix-Paris - les boissons et en-cas divers.
- *Attention, amener ce qu'il faut pour le petit déjeuner de Jeudi matin*

En revanche, elle comprend :

- l'hébergement,
- les dîners du jeudi, vendredi et samedi, (le dimanche soir, on se débrouille seul pour manger dans le train)
- les petits déjeuners du vendredi, samedi, du dimanche, les transports en taxi.
- le transport de l'organisateur réparti entre les participants et une participation aux frais d'organisation (cartes IGN, téléphone, timbres ...)

QUELQUES INFORMATIONS

Niveau physique : Moyent+.

<i>Etape</i>	<i>durée</i>	<i>Montée</i>	<i>Descente</i>
<i>Jeudi 8</i>	7 h	1100 m	700 m
<i>Vendredi 9</i>	7 h	700 m	1100 m
<i>Samedi 10</i>	9 h 30	1000 m	1100 m
<i>Dimanche 11</i>	7 h	1000 m	700 m

Niveau technique ▲▲ : Itinéraire montagnard : Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et peuvent demander de l'attention. Toutefois ces itinéraires vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, à partir du moment que vous avez le niveau physique requis.

Cartes et topos

IGN 1/25 000, n° 3333 OT, 3334 OT

Equipement

Conseillé

- chaussures de marche à semelles anti-dérapantes (type Vibram)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- anorak imperméable et coupe-vent
- chapeau
- crème solaire
- lunettes de soleil
- gourdes ou bouteilles incassables, pouvant contenir au moins 2 litres de liquide
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)

- deux bâtons de marche
- frontale ou lampe de poche
- sac à viande ou drap
- votre carte du CAF

Vivement recommandé

- passeport ou carte d'identité
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le soir