



Club Alpin Ile de France (tél. 01-42-18-20-00)

**Randonnée RW 08-75 du 24 au 30 août 2008 : Oisans cote 3000
avec option complémentaire jusqu'au 01 septembre
Organisateur : François Degoul, 54 rue des Caillots, 93100 Montreuil
Tél + répondeur : 01 48 58 71 94
E-Mail via le Kifaikoi, accessible depuis la page de garde du site**

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 6 MAI

Cadre général et difficultés : randonnée principalement en étoile, mais quelques étapes itinérantes avec portage (deux ou trois selon conditions de transport). Nous évoluerons autour du Lautaret, entre Oisans, Briançonnais et massif des Cerces, entre 1300 et 3200 mètres d'altitude, avec acclimatation progressive. Vues merveilleuses sur les glaciers et hauts sommets de l'Oisans, dont la Meije (3983m).

Ce programme convient pour tout bon randonneur. On prévoit un rythme moyen de 350m de dénivelé à l'heure à la montée et 600 à la descente avec étapes de 4 à 7 h par jour et maximum quotidien de 1200m de montées et 1500m de descente, le cumul n'excédant pas 2400m. Le terrain, facile dans les étapes itinérantes, comporte pour le reste deux passages aménagés un peu longs et une crête demandant de l'attention. Ces données correspondent, dans la cotation du CAF, à un niveau physique **moyen +** et à un niveau technique **deux triangles** avec **une excursion aller-retour en étoile trois triangles**.

Rendez-vous à la gare routière de Grenoble le samedi 23 août à 17h30 pour bus de 18h direction Briançon, mais on pourra aussi convenir d'autres rendez-vous, au départ de Paris ou à l'arrivée à la Grave.

Programme indicatif : les indications concernant les lieux d'étape et la difficulté maximale des étapes seront respectées. En revanche on peut être amené à modifier les itinéraires, notamment pour raisons de météo ou de transports, les étapes en étoile gardant toujours un caractère facultatif.

A ces réserves près, notre programme s'inscrit dans le cadre suivant :

Sam 23 : voyage en train de Paris à Grenoble, puis en car de Grenoble à la Grave, à 1470m d'altitude. Arrivée vers 19h30. Installation et repas. Promenade vespérale dans le village. Nuitée.

Dim 24 : montée en 4h au refuge de l'Alpe (2080m), avec possibilité d'abrèger par bus ou voiturage. Pique-nique au refuge, puis promenade aller et retour de 2h30 au lac du glacier d'Arsine (2455m), impressionnant avec son glacier suspendu. Nuitée au refuge, dans la sérénité prenante d'une vallée d'alpages proche de la haute montagne.

Lun 25 : pour les néophytes, baptême des 3000 avec aller et retour au refuge Adèle Planchard, cabane d'alpinistes accessible par sentier à 3167m.

Mar 26 : aller et retour au refuge du Pavé (2841m) au bord de son lac dans un cirque très alpin.

Mer 27 : du refuge de l'Alpe (2080m) au Monêtier (1450 m), soit à pied en 4h30 par le col d'Arsine (2340m), soit, si l'on dispose d'une voiture, par retour à pied sur le Lautaret (2h), puis voiturage au Galibier (2645m) pour promenade dans cette zone austère et très panoramique, et enfin voiturage du Lautaret au Monêtier. Dans l'après-midi, du Monêtier nous gagnerons en bus et/ou voiture(s) le village de Chantemerle pour ravitaillement et nuitée.

Jeu 28 : de Chantemerle (1350m), montée en téléphérique à Serre Chevalier (2491m), d'où l'on gagne en 2h30 le sommet de la Condamine, belvédère remarquable (2940m), par le Col de la Ricelle (2371m) et des alpages en pente douce, puis par une montée en zone pierreuse, un beau parcours de crête assez aérien et une dernière montée dans un sol un peu meuble. Excursion niveau trois triangles dans sa partie finale. Retour à Chantemerle par le même chemin.

Ven 29 : Comme la veille, nous gagnerons les alpages du Col de la Ricelle par le téléphérique, mais laissant à gauche la Condamine, nous suivrons un sentier balcon jusqu'au Col de l'Eychauda (2425m, 2h15 depuis le téléphérique). De là on peut gravir, soit en aller et retour le joli sommet de l'Yret (2830m) au dessus d'un lac, soit l'aride Cucumelle (2698m) aux lignes épurées, avant de redescendre sur le Monêtier (1450m). De là, nous gagnerons à 7 km le gîte du Lauzet (1670m) par bus et/ou voiturage.

Sam 30 : du Lauzet (1670m) circuit de 6h jusqu'au Col de la Ponsonnière (2613m) en gravissant à l'aller le passage aménagé en couloir rocheux montant au Grand Lac (2282m) et en contournant au retour les impressionnantes Arêtes de la Bruyère. Du Col de la Ponsonnière, on peut poursuivre jusqu'au Lac blanc (1h aller et retour). Du Lauzet, un bus ramène à **Grenoble** pour **18h45 (horaire à confirmer)**, ce qui permet un retour en train sur Paris le soir même.

Dim 31 août et lun 1^{er} septembre : option la Grave / complément facultatif : le samedi 30, au lieu de poursuivre sur Grenoble, nous quitterons le bus à La Grave, d'où nous repartirons sur Grenoble le lundi premier septembre dans l'après-midi. Les dim et lundi, on prévoit les randonnées en étoile suivantes :

Dim 31 : circuit de 5h30 à partir de la gare du Peyrou d'Amont (2416m, téléphérique montant de la Grave). Par le refuge Chancel, et, au passage, aller et retour à son Belvédère (2589m), on gagne le Col des Ruillans (3211m), station de ski d'été avec vue splendide sur la Meije et le Rateau, tout proches, avant de redescendre au téléphérique par l'itinéraire pierreux de la Brèche de Pacave (circuit inversable).

Lun 01 sept : aller et retour au Plateau d'En Paris (2300m) face aux glaciers, et où se trouvent encore quelques edelweiss, malgré les prédateurs. Le parcours peut être abrégé par voiturage des participants jusqu'au Chazelet (1800m).

Infos pratiques

Places disponibles, inscription et public concerné : groupe limité à 8 personnes, organisateur compris. L'inscription suppose qu'on possède le niveau requis et soit prêt à dormir en dortoir. Elle est recommandée aux randonneurs aimant les grands espaces alpins et la proximité des cimes.

Accord de l'organisateur : cet accord est demandé pour les inscriptions

Transports : acheter soi-même le billet aller et retour Paris - Grenoble en vérifiant les horaires avec une marge d'au moins une demie-heure pour ne pas manquer le bus de 18h à Grenoble. Quant aux

transports locaux, ils seront réglés par l'organisateur et comportent téléphériques, bus et voiturage par taxi(s) et/ou voiture(s) des participants supposant dédommagement.

N.B. : la présence de deux voitures donnerait une totale indépendance par rapport aux horaires de bus, peu nombreux, et éviterait le recours aux taxis. Elle permettrait aussi un plus grand confort : étapes itinérantes abrégées, allègement des sacs par stockage en voiture pour l'étape du 29.

La présence d'une seule voiture supposerait l'utilisation concomitante d'un taxi, sauf pour les très petits parcours où le chauffeur pourrait voiturier successivement les deux groupes (Lautaret - Galibier, Monétier - le Lauzet, La Grave - le Chazelet).

Les participants qui envisagent de disposer d'une voiture sur place sont invités à se faire connaître de l'organisateur pour envisager ensemble les solutions les plus pratiques, économiques et écologiques.

Hébergement collectif en demi-pension en chambres de 4-5 personnes ou en petits dortoirs.

Nuits du 23 au 24 et du 30 au premier septembre : gîte Au vieux guide à La Grave 04 76 99 90 75

Nuits du 24 au 27 : refuge de l'Alpe (2080m) 04 76 79 94 66

Nuits du 27 au 29 : gîte le Passemontagne à Chantemerle 04 92 24 06 66

Nuit du 29 au 30 : gîte du Lauzet : 04 92 24 55 55.

Repas individuels : prévoir son pique-nique quotidien : pour le dim 24, emporter de Paris. Pour les trois jours suivants, achats à La Grave le 24 au matin ou paniers pique-nique au refuge. Pour les 28-29 et 30, achats en fin de journée à Chantemerle avec, le 29, deux jours à porter dans le sac. Ensuite, achats à La Grave.

Equipement: Prévoir chaussures montantes, solides et suffisamment imperméables permettant de marcher dans les pierres, un peu de neige n'étant pas à exclure + vêtements chauds, gants et bonnet + protection antisolaires (lunettes, crème, chapeau) + léger sac de couchage et sifflet + sac à dos confortable avec ceinture ventrale de 45 litres environ. Bâtons et lampe de poche au gré de chacun.

Réunion préparatoire à envisager en juillet, avec rendez-vous à communiquer aux inscrits.

Financement inscription et délais :

La somme demandée de **335 E** sans option, ou **420 E** avec l'option, ne comporte pas le billet SNCF ni les pique-nique, mais couvre 1) hébergement en demi-pension + 2) forfait CAF de 17,50 ou 20,50 E pour frais administratifs + 3) dédommagement de l'organisateur (transports + 20% des frais d'hébergement) + 4) transports locaux (bus, taxis, covoiturage et téléphériques). Le trop perçu sera remboursé, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le chèque d'acompte de 170 E sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF et le solde de 165 ou 250 E versé par chèque à l'ordre du CAF avant le premier août.

Les inscriptions, ouvertes le 6 mai, seront closes quand l'effectif sera complet.

A bientôt peut-être

François.