



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

**Randonnée 09-RW-51 du 6 au 8 juin 2009 / (8 juin facultatif)**

**Chamonix : hameaux fleuris face aux cimes**

**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 24 FEVRIER**

**Cadre général et difficultés** : randonnée itinérante et en étoile avec portage sur une seule journée.

Région à juste titre prestigieuse, où les belvédères et cheminements en balcon offrent des vues variées sur le Mont Blanc et les aiguilles de Chamonix avec leurs vastes étendues glaciaires.

Ce programme convient pour tout bon randonneur habitué à la marche en terrain varié, sauf cas de vertige maladif. On prévoit un rythme moyen de 350m de dénivelé à l'heure à la montée et 500 à 600 à la descente avec étapes de 5 à 7 h par jour et maximum quotidien de 1000m de montées et 1000m de descente. Le cheminement ne présente pas de difficulté technique et se déroule sur des chemins et sentiers bien tracés, mais parfois escarpés ou à flanc de fortes pentes boisées dans la partie en étoile. Ces données correspondent, dans la cotation du CAF, à un niveau physique **moyen** et à un niveau technique de **deux triangles** (un triangle pour la journée du lundi avec portage).

**Rendez-vous** à la gare de Saint-Gervais-Le-Fayet sur le quai à l'arrivée du train de nuit le samedi **6 juin à 9h11** avec départ de Paris la veille à 22h56 (horaires donnés sous réserve), mais je pourrai aider à l'avance les participants partant ensemble de Paris à se contacter dans le train.

**Programme indicatif** sous réserve d'aménagements éventuels :

**Sam 06** : montée aux Houches (altitude 1 000m) par le premier train, petit déjeuner, puis installation au gîte Fagot, au centre du village des Houches, et achats pour les repas au supermarché tout proche. Départ en fin de matinée pour un circuit à pied de 5h environ dans les bois de conifères du versant nord, par la Flatière, le magnifique espace du Plan de la Cry et la visite au parc animalier du Merlet (altitude 1600m), où vivent en semi-liberté chamois, bouquetins, mouflons, daims et lamas. Retour au gîte par la statue gigantesque du Christ-Roi. Repas du soir préparé par nos soins.

**Dim 07** : départ vers 8h15 pour bus urbain nous menant au hameau du Prarion (1100m), d'où nous monterons tranquillement au sommet panoramique du même nom (1969m) par un cheminement permettant de découvrir dans sa clairière le charmant hameau fleuri de Charousse avant d'attaquer une forte montée dans les bois menant au col de la Forclaz; de là un sentier assez abrupt en lacets réserve à chaque virage de nouvelles vues sur les vallées de Megève, de Sallanches et des

Contamines. Le sommet offre un tour d'horizon à 360°, avec bien sûr les imposantes masses blanches du Mont Blanc et du Goûter descendant vers la vallée par le vaste glacier des Bossons. Nous savourerons un pique-nique bien gagné avant de redescendre au gîte par les alpages de la Charme (vue sur la vallée des Contamines), le Col de Voza, un petit cheminement tranquille et enfin le haut du village des Houches.

Après avoir refait notre sac au gîte, nous gagnerons la gare des Houches, où, - sauf pour ceux qui repartiraient sur Paris - le train nous montera à Montroc, à un quart d'heure à pied du hameau de Trélechamp, avec son gîte bien typé dit « la Boërne ». A l'arrivée vers 19h, on nous y servira le repas du soir, puis un petit déjeuner buffet le lendemain matin.

**Lun 08** : nous devons regagner la gare de Chamonix pour le train de 16h39. Nous suivrons un itinéraire bucolique : village fleuri des Frasserands, bourg d'Argentière (ravitaillement) et son torrent écumant, rives reposantes de l'Arve, montée au charmant village fleuri du Lavancher sous la pyramide des grands Charmoz toute striée de blanc, passage à la fameuse Pierre d'Orthaz, reste de l'avancée des glaciers il y a deux siècles, bois du Bouchet aux Praz., centre de Chamonix.

On peut aussi, notamment en cas de météo défavorable, emprunter le train sur une partie du trajet en utilisant le temps ainsi gagné à effectuer le matin un aller et retour à pied à 800m au Col des Montets, avec son jardin alpin et son musée gratuit de la Réserve Naturelle des Aiguilles Rouges, proposant entre autres un film en boucle d'une petite heure sur la vie des animaux en montagne. Arrivée en train à Paris à 22h57 après changements au Fayet et à Lyon.

**Places disponibles et conditions d'inscription** : groupe de 10 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription suppose qu'on possède le niveau requis et soit prêt à dormir en dortoir.

**Transports** : acheter soi-même le billet SNCF aller et retour : aller Paris / Les Houches, retour Chamonix / Paris. **Attention! Si vous désirez bénéficier d'un tarif aller et retour**, il faut que les gares de départ et d'arrivée soient identiques à l'aller et au retour, ce qui oblige d'une part à prendre un aller Paris-Chamonix, d'autre part à utiliser à l'aller et au retour la même gare de Paris : gare de Lyon pour un voyage de jour ou gare d'Austerlitz pour un voyage de nuit. Solutions, voyager de nuit au retour, sinon partir de Paris-Lyon le samedi matin et gérer soi-même sa journée du samedi.

Quant aux transports locaux, seront réglés par l'organisateur ceux prévus dans le programme les 7 et 8 juin.

**Hébergement** en petits dortoirs avec lits individuels superposés, en demi-pension à la Boërne. Aux Houches, en revanche, nous devons préparer repas du soir et petit déjeuner.

Les numéros de téléphone gîtes seront communiqués sur demande.

**Repas individuels** : prévoir son pique-nique quotidien, à acheter aux Houches le sam 6 pour deux jours, puis le lun 8 à Argentière.

**Equipement**: Prévoir chaussures montantes, solides et suffisamment imperméables, quelques plaques de neige n'étant pas à exclure + vêtements chauds, gants et bonnet + protection antisolaire (lunettes, crème, chapeau) + léger sac de couchage et sifflet + sac à dos confortable avec ceinture ventrale de 40 à 45 litres environ. Bâtons et lampe de poche au gré de chacun.

**Règlement, inscription et délais**: les **inscriptions, ouvertes le 24 février**, seront closes quand l'effectif sera atteint, voire plus tôt si un gîte cesse de garder pour le groupe des places en option, risque sérieux en ce qui concerne la nuit du samedi au dimanche.

La somme demandée de **90€** ne comporte pas le billet SNCF ni les repas aux Houches, ni les pique-nique, mais couvre 1) hébergement défini ci-dessus + 2) forfait CAF de 11,50E pour frais administratifs + 3) participation aux frais de l'organisateur (transports + 80% des frais d'hébergement) + 4) transports locaux définis ci-dessus + 5) entrée au Parc du Merlet. Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque d'acompte de 45 €** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF et un deuxième chèque de 45 € pour solde qui sera encaissé le 06 mai 09.

A bientôt

François.

Version 2, le 23 février 2009