

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

Randonnée du 2 au 4 juillet 2009

Plateau d'Emparis en fleurs

Cumul possible avec randos à proximité 28 juin au 1 juillet et 5 au 8 juillet: contacter l'organisateur

version 2, au 14 mars 2009 ([modifications importantes par rapport à la version du 4 mars](#))

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 17 MARS

Cadre général et difficultés : randonnée itinérante et en étoile avec portage.

Au nord de la Romanche, à peu près à mi-chemin entre Grenoble et Briançon, le plateau d'Emparis forme une vaste étendue d'alpages ondulés face aux imposantes blancheurs neigeuses de la Meije, du Râteau et des glaciers de la Girose et de Mont-de-Lans. Situé pour l'essentiel entre 2000 et 2500 mètres d'altitude, il se pare au début de l'été d'une floraison alpine aux couleurs avivées par le rayonnement ultra-violet de l'altitude : trolles, gentianes, primevères, asters, arnicas et autres variétés ravissent l'oeil et la curiosité du randonneur. De plus, nous trouverons sans doute encore ici et là un peu de neige printanière.

Une fois grimpés les lacets des sentiers remontant le versant Nord de la vallée, on évolue le plus souvent sur des herbages aux pentes douces, où cependant émergent quelques hauteurs plus ou moins arrondies dégageant la vue vers les lointains.

Le programme proposé convient pour tout randonneur habitué aux dénivelés, sauf cas de vertige. On prévoit un rythme moyen de 350m de montée à l'heure à la montée et 500m à la descente avec étapes de 4h30 à 7 h par jour et maximum quotidien de 1200m de montées, 1300m de descente et 2000m de total cumulé montées + descentes. Le cheminement ne présente pas de difficulté technique et se déroule soit dans des prairies en faible pente, soit sur des chemins et sentiers bien tracés, mais parfois escarpés et à flanc de pente le dernier jour. Ces données correspondent, dans la cotation du CAF, à un niveau physique **moyen** et à un niveau technique de **deux triangles**, souvent un triangle. Cependant une excursion en étoile de niveau 2/3 triangles pourra être proposée en option le 3 juillet : Pic du Mas de la Grave, voir ci-dessous.

Rendez-vous à l'arrêt de bus **de La Grave (Office du tourisme)** à l'arrivée du bus **Grenoble – Briançon** (autocars VFD, ligne 35) le mercredi 1er juillet à **19h15**, ce bus partant à 17h45 de la gare routière de Grenoble (à la sortie de la gare SNCF à gauche). Prévoir d'arriver à Grenoble au moins une demie-heure à l'avance : départ en train conseillé de Paris gare de Lyon à 13h38, arrivée Grenoble à 16h34, tous ces horaires étant donnés sous réserve.

Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels :

Aux cheminements itinérants avec portage - 4h30 par jour au maximum - s'ajouteront deux promenades en étoile autour du refuge, l'une pour l'après-midi du 2, l'autre pour la journée du 3.

N.B. Des problèmes de transports et d'hébergement (rassemblement cycliste « la Marmotte ») ont obligé à modifier le projet initial, avec inversion du parcours et report du départ à pied au 02 au matin.

Mer 1: repas du soir, nuitée et petit déjeuner au gîte « Au Vieux Guide » à la Grave.

Jeu 2 : Montée en taxi au Chazelet (1800m), puis une étape de 4h (3h15 sans le passage aux lacs) nous mènera au **refuge de Rif Tort** (altitude 2250m) par une descente à la passerelle (1735m), suivie d'une remontée en lacets dans l'herbe jusqu'au plateau, avec son cheminement tranquille en balcon dans les alpages; suit une brève montée aux ruines du Souchet (2300m). De là, si le temps s'y prête, il est préférable de partir à gauche pour un détour montant au lac Lérié et au lac Noir (2450m), juste au-dessus de la falaise rocheuse retombant sur la vallée de la Romanche; pique-niquerons-nous au bord d'un des lacs?

Après l'installation au refuge vers 14h30, un circuit sera proposé l'après-midi jusqu'à la cime du Gros Têt (2613m), 2h30 aller et retour. Journée bien remplie avec, en tout 1150m de montées et 750 m de descentes.

ven 3 : itinéraire proposé autour du refuge, à définir sur place selon la météo, l'enneigement et le niveau de chacun : soit un circuit de 4 h 30 environ à la Cime du Vallon (2591m), soit, si la neige a fondu, une excursion plus ambitieuse au panoramique Pic du Mas de la Grave (3020m); il faut compter 6h aller et retour avec 800 m de montées et de descente et un itinéraire plus difficile (niveau limite entre 2 et 3 triangles) : après une heure et demie de cheminement à plat, on attaque la longue montée sur l'arête. A partir du milieu de la montée, la raideur s'accroît, surtout sur la droite : pendant une demie-heure, on monte entre une pente de 35% à gauche et une pente ravinée et inhospitalière de 40% à droite. Bien que l'itinéraire ne présente aucune difficulté technique et qu'un randonneur habitué à la montagne s'y sente à l'aise, cette excursion est formellement déconseillée aux gens sujets au vertige et peut impressionner ceux qui n'ont jamais pratiqué ce genre de randonnée. Il faudra en parler ensemble.

sam 4 : après 4,5 km de faux plats se terminant par une remontée à 2310m, nous aborderons la longue descente sur le refuge des Chatons (1825m), le refuge de Mizoën (1186m) et le barrage du lac Chambon (1044m). Cette étape de 4h30 de marche offre dans sa partie finale, assez escarpée, de belles vues plongeantes sur le lac du Chambon, auquel les pentes forestières confèrent une teinte d'un beau vert foncé. Nous aurons tout loisir de flâner jusqu'au bus de 17h27. Nous serons ainsi à Grenoble à 18h40 pour le train de 19h21 arrivant à Paris à 22h19, ces horaires étant donnés sous réserve.

Places disponibles et conditions d'inscription : groupe de 8 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription suppose qu'on possède le niveau requis et soit prêt à dormir en dortoir.

Transports : prendre soi-même son billet SNCF aller et retour Paris/Grenoble et ses tickets de bus. Pour ces derniers, acheter son aller à la Gare routière de Grenoble, mais son retour dans le bus auprès du chauffeur.

Hébergement en dortoirs en demi-pension.

Les numéros de téléphone des gîtes seront communiqués sur demande.

Repas individuels : prévoir ses pique-nique quotidiens pour trois jours, à emporter de Paris, sauf si l'on prévoit d'acheter au jour le jour son panier repas dans les gîtes.

Equipement: Prévoir chaussures montantes, robustes et suffisamment imperméables, quelques plaques de neige étant à prévoir + 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 17 mars, seront closes quand l'effectif sera atteint, voire plus tôt si un gîte cesse de garder pour le groupe des places en option.

La somme demandée de **140 €** ne comporte pas le billet SNCF ni les tickets de bus, ni les pique-nique, mais couvre 1) hébergement défini ci-dessus + 2) frais de taxi + 3) forfait CAF de 11,50 € pour frais

administratifs + 4) participation aux frais de l'organisateur (33% du billet SNCF aller-retour Paris-Grenoble + 80% des frais d'hébergement). Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque d'acompte de 70 €** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF et un deuxième chèque de 70 € pour solde, qui sera encaissé le 2 juin 09.

A bientôt

François.