

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

## Randonnée du 5 au 8 juillet 2009

### Vers la Meije à petits pas

Cumul possible avec randos à proximité, du 28 juin au 1 juillet et du 2 au 4 juillet: contacter l'organisateur

**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 en étoile, niveau moyen, 3 triangles.

Au bord de la Romanche, aux deux tiers de la route de Grenoble à Briançon, le village perché de la Grave fait face à la cime imposante de la Meije (3981m) avec son glacier un peu réduit par le réchauffement climatique mais toujours bien présent. A droite de la brèche de la Meije, les cimes également glaciaires du Rateau cachent les étendues blanches du Glacier de la Girose. De la Grave, un téléphérique permet d'accéder à ce glacier au lieu dit « Col des Ruillans », point de départ des courses d'alpinisme, à 3200m d'altitude.

Du col, la Meije apparaît de biais, à gauche, sous un angle pyramidal particulièrement esthétique, et le départ de l'escalade au Rateau ouest se situe à quelques centaines de mètres sur le glacier. Plus à droite, et pas bien loin non plus, se dressent les sommets pointus des Pics de la Grave et la Calotte arrondie du Dôme de la Lauze, course d'alpinisme facile.

Plutôt que d'accéder au Col en téléphérique, nous nous donnerons le plaisir de le gravir progressivement à pied, en utilisant la station médiane du téléphérique et en découvrant en quatre jours les vallons de la Meije, la Crête Rocheuse du Peyrou d'Amont et le refuge Chancel, qui tous permettent d'atteindre le col des Ruillans.

Séjournant à la Grave (altitude 1480m), nous nous habituerons progressivement à l'altitude avec son air vif et sa lumière intense, mais aussi au terrain spécifique de la haute montagne où toute végétation disparue on évolue au milieu des pierres, roches et névés, plaques de neige subsistant tard en saison. L'irrégularité du terrain conjuguée à la raréfaction de l'air y rend le rythme plus lent et l'effort physique plus intense. Par ailleurs si les pentes de neige montant au col des Ruillans sont suffisamment faibles pour marcher en toute sécurité dans la neige molle, celle-ci regèle la nuit et ramollit en cours de matinée. En attendant ce favorable dégel, mieux vaut, pour éviter de glisser, marcher en crampons à glace... qui ne peuvent s'adapter sur des chaussures trop souples. Selon la météo et les informations locales, il n'est donc pas exclu que nous ayons à louer ce matériel, voire un piolet, au moins pour la montée au Col des Ruillans. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà marché en crampons : la technique, très simple, peut s'apprendre sur place. Il est vraisemblable cependant que nous n'aurons pas recours à ce matériel, vu nos horaires de marche.

Le programme proposé convient pour tout randonneur habitué à la marche en terrain montagnard. On prévoit un rythme moyen de 250 à 400 m de montée à l'heure selon la difficulté du terrain et d'environ 500m à la descente, avec étapes de 4h30 à 7 h par jour et maximum quotidien de 1000m de montées et de descente. Ces données correspondent, dans la cotation du CAF, à un niveau physique **moyen** et à un niveau technique de **trois triangles**.

**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 samedi 4 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 en fonction notamment de la météo.

**sam 4** : installation au gîte « Au Vieux Guide », au centre du village. Repas du soir et nuitée.

**dim 5** : circuit à pied au départ du gîte (1480m) jusqu'à la station intermédiaire du téléphérique (2415m). Cheminement souvent en bois de mélèzes, avec leur ombre légère et leurs myosotis.

**lun 6** : circuit à pied depuis la station médiane du téléphérique avec passage au Lac de Puy Vachier, tout noir au fond de son creux (2382m), au refuge Evariste Chancel (2506m) avec aller et retour à son impressionnant belvédère (2589m), et enfin à la Brèche de Pacave (2836m), d'où un bref aller et retour dans des rochers faciles conduit au sommet du Peyrou d'Amont (2859m). Cette journée où nous verrons l'herbe maigre céder progressivement la place aux cailloux et rochers nous familiarisera avec le terrain montagnard.

**mar 7 et mer 8** : le programme de ces deux journées pourra être inversé afin de choisir sa météo pour la montée au Col des Ruillans.

Cette réserve faite, la **matinée du 7** devrait être consacrée à une promenade à flanc et en terrain pierreux aux pieds du Glacier de la Meije depuis la station intermédiaire du téléphérique jusqu'aux rochers des Enfetchores. Ceux-ci constituent l'itinéraire traditionnel des alpinistes montant de la Grave à la Brèche de la Meije, de l'autre côté de laquelle se trouve au pied de la face sud le refuge du Promontoire, départ de la voie normale de la Meije (3891m). Pour l'après-midi une promenade pourrait être proposée autour de la Grave, par exemple jusqu'au village des Terrasses avec sa table d'orientation (1856m).

Pour le **jeudi 8** est prévue la montée depuis la station intermédiaire du téléphérique (2415m) jusqu'au Col des Ruillans (3200m); pour le type de terrain, voir ci-dessus « cadre général et difficultés », alinéa 4. Au Col nous apprécierons notre pique-nique et aussi sans doute la tiédeur et les éventuelles consommations du bar restaurant; nous visiterons ce site glaciaire avant de redescendre dans la vallée en téléphérique. Retour au gîte vers 15h30. Si la rando s'effectue le 7, une promenade autour de la Grave sera proposée en fin d'après-midi. Si elle s'effectue le 8, ce qui serait préférable, nous n'aurons guère que le temps de préparer notre départ avant le retour sur Paris: à la Grave, bus de 17h10 arrivant à Grenoble à 18h40, puis train de 19h21 arrivant à Paris à 22h19, ces horaires étant donnés sous réserve.

**Places disponibles et conditions d'inscription** : groupe de 7 personnes maximum, 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 son ticket de bus aller Grenoble – la Grave à la Gare routière de Grenoble. Au retour, l'organisateur voyagera avec le groupe.

**Hébergement** en dortoir en demi-pension au gîte « Au Vieux Guide » à la Grave.

**Repas individuels** : prévoir ses pique-nique quotidiens : la supérette à 200m du gîte est en principe ouverte tous les jours en été, mais on peut aussi en cas de besoin acheter un panier repas au gîte.

**Equipement**: Prévoir bonnes chaussures de randonnée montagne, solides et suffisamment imperméables pour marcher dans la neige + une paire de stop-tout + vêtements chauds, gants et bonnet (à 3200m en été la température moyenne est la même que l'hiver en plaine) + protection contre la pluie et contre le soleil (lunettes, crème, chapeau) + affaires de toilette et léger sac de couchage (le gîte fournit uniquement les couvertures) + sifflet + sac à dos confortable avec ceinture ventrale, mais assez léger si possible + bâtons télescopiques. Lampe de poche conseillée. En cas de doute, consulter l'organisateur.

**Règlement, inscription et délais**: les inscriptions, ouvertes le 17 mars, seront closes quand l'effectif sera atteint, voire plus tôt si le gîte cesse de garder pour le groupe des places en option.

La somme demandée de **250 €** ne comporte pas le billet SNCF ni le ticket de bus pour l'aller, ni les pique-nique, ni la location éventuelle de matériel (crampons, voire piolet... et même chaussures en cas de matériel inadapté) mais couvre 1) hébergement défini ci-dessus + 2) forfait CAF de 13 € pour frais administratifs + 3) participation aux frais de l'organisateur (transports divers + 80% des frais d'hébergement) + 4) frais de téléphérique (environ 45 € sur trois jours) + 5) billet de retour la Grave-Grenoble. Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque d'acompte de 125 €** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF et un deuxième chèque de 125 € pour solde, qui sera encaissé le 05 juin 09.

A bientôt

François.

Version 2, le 14 mars 2009