

## Lac des Cerces, Thabor et autres Hautes Alpes 11 au 19 juillet 2009

**avec Jean Dunaux**

Huit jours de randonnée itinérante en haute montagne entre Vanoise et Ecrins, dans un massif singulier des Alpes du Sud bénéficiant d'un large ensoleillement.

Beauté des paysages traversés (lacs, vastes alpages, pics acérés...), diversité de la flore et nombreuse faune (bouquetins, chamois, marmottes...).

**Randonnée avec portage allégé, les sacs sont véhiculés de gîte en gîte un soir sur deux (un soir sur trois pour la montée au Thabor) : portage des affaires pour deux (ou trois) jours seulement lors de notre hébergement en refuge.**

### **Samedi 11 juillet**

TGV Paris Gare de Lyon départ 7h 50 arrivée Grenoble 10h 50.

*Correspondance* autocar VFD Grenoble départ 11h 15 arrivée La Grave 12h 45

Transfert par taxi sur les Terrasses (1 800m).

Dépose des sacs au gîte et randonnée de mise en jambes.

Hières (1 780m), Hameau de Valfroide (1 875m), Lac du Goléon (2 450m) et retour au gîte.

+700m –700m de dénivelée, 4 heures et demie de marche environ.

### **Dimanche 12 juillet**

Transfert par taxi au Colomban Noir (2 405m) sous le Col du Galibier, Combe de Montavielle, Bonnenuit (1 665m), Refuge CAF des Aiguilles d'Arves (2 260m).

+750m –500m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

### **Lundi 13 juillet**

Les Choseaux Verneys (1 584m), Valloire (1 460m), navette pour Le Col (1 530m), Notre Dame de la Vie (1 650m), Chalets de l'Armera (1 700m) où l'on retrouve les sacs laissés aux Terrasses

+ 300m –800m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

### **Mardi 14 juillet**

Chalets de l'Armera, Lac de la Roche Noire, Col des Marches (2 725m), aller-retour à la Pointe de la Sandonnière (2 925m), Refuge de Marches (2 220m)

+ 1 400m – 950m de dénivelée, 7 heures et demie de marche environ.

### **Mercredi 15 juillet**

Petit Lac (2 535m), Col des Roches (2 836m), dépose du superflu au Refuge du Thabor (2 500m), Col de la Replanette (2 383m), Col de la Roue (2 541m) retour au Refuge du Thabor + 1 700m – 1 250m de dénivelée, 8 heures de marche environ.

### **Jeudi 16 juillet**

Passage Sainte Marguerite (2 434m), Lac du Peyron (2 453m), Col des Méandes (2 725m), Mont Thabor (3 178m), Col des Méandes (2 725m), Rive de Blanchenet (2 080m), Gorges de la Vallée Etroite (1 865m), Col des Thures (2 194m), Névache (1 600m) où l'on retrouve les sacs laissés au Chalets de l'Arméra  
+ 500m – 1 300m de dénivelée, 9 heures de marche environ.

### **Vendredi 17 juillet**

Transfert au Refuge de Laval (2 000m), Refuge des Drayères (2 167m), Lac Rond (2 459m), Col des Rochilles (2 460m), Lac des Cerces (2 410m), Col de Ponsonnière (2 613m), Col du Chardonnet (2 638m), Refuge du Chardonnet (2 223m)  
+ 700m – 700m de dénivelée, 8 heures de marche environ.

### **Samedi 18 juillet**

Vallée de la Clarée (1 830m), Chalets de Buffère (2 098m), Côte Rouge (2 092m), Porte de Cristal (2 483m), Le Grand Area (2 869m), Col de la Buffère (2 427m), Le Monétier-les-Bains (1 500m) où l'on retrouve les sacs laissés à Névache.  
+ 1 200m – 1 500m de dénivelée, 8 heures de marche environ.

### **Dimanche 19 juillet**

Autocar VFD départ 7h 35 Le Monétier-les-Bains arrivée 9h 40 Grenoble  
*Correspondance* TGV départ de Grenoble 10h 05 arrivée 13h 13 Paris Gare de Lyon  
*Possibilité de retour plus tardif*

Journée de détente au Monétier-les-Bains avec passage suggéré par les Thermes.  
Autocar VFD départ 16h 35 Le Monétier-les-Bains arrivée 18h 40 Grenoble  
*Correspondance* TGV départ de Grenoble 19h 21 arrivée 22h 19 Paris Gare de Lyon

**Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment météorologiques**

### **Niveau Soutenu ΔΔ**

Une bonne forme physique est indispensable.  
Groupe de 8 participants, dont l'organisateur.  
Cartes IGN 3536OT, 3535OT et 3435ET

**Inscription à partir du mercredi 11 mars au secrétariat du CAF IdF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.**

Prix indicatif de 450 € (base 8 participants), possibilité de régler en deux chèques dont un de 100 € à verser à l'inscription, le deuxième étant encaissé par le secrétariat trois semaines avant le départ.

Ce prix comprend :

- ✓ l'hébergement en demi-pension
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation
- ✓ le transfert en taxi de la Grave aux Terrasses, des Terrasses au Col du Galibier, et de Névache au Refuge Laval
- ✓ l'autocar de Grenoble à La Grave et retour de Monétier-les-Bains à Grenoble
- ✓ le transfert des bagages de gîte en gîte

Il ne comprend pas les repas du midi, en-cas et boissons diverses.

**Equipement :**

- ✓ sac à dos de 40 litres pour contenir le pique-nique, eau (prévoir gourdes) et affaires nécessaires aux nuits sans transfert des bagages
- ✓ protection efficace contre la pluie (cape, poncho, Goretex) et le soleil (chapeau, lunettes, filtre solaire)
- ✓ chaussures de marche rodées adaptées à la marche sur et hors sentiers (semelles "Vibram" recommandées), à exclure impérativement "jogging", "tennis", "basket" et "pataugas".
- ✓ tout matériel indispensable en randonnée : couverture de survie, petite trousse pharmacie, etc...
- ✓ tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale
- ✓ pour le soir, rechanges, pull & chaussures légères, nécessaire de toilette dont serviette
- ✓ sac de couchage ou "sac à viande" pour les gîtes
- ✓ un sifflet.