

# Le Tour des Grands Barrages de Suisse

Randonnée montagne 09-RW75  
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)  
Du samedi 1 au samedi 8 août 2009  
Niveau physique : moyen+  
Niveau technique : ▲▲▲▲  
Camping : non  
Type : itinérant avec portage  
Transport : libre  
Budget prévisionnel : 360 €  
Ouverture des inscriptions : 21 avril 2009



## Présentation

Entre le massif du Grand Combin et la Dent d'Hérens, culminant tous deux à plus de 4000m, d'immenses barrages ont été érigés par l'homme pour domestiquer les eaux de fonte des grands glaciers alpins. Le barrage de la Grande Dixence, que nous visiterons, cumule quelques records, dont celui d'être le plus haut barrage-poids du monde (285m).

À cheval sur le Valais suisse et la Haute Valpeline italienne, dans une région où les lacs abondent, superbes, le Tour des Grands Barrages est un itinéraire d'altitude, peu difficile physiquement, ne présentant qu'un ou deux passages escarpés et un passage sur glacier. Celui-ci impose à lui seul la cotation "4 montagnes", sans rendre pour autant la progression difficile.

## Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le samedi 1 août) :  
Paris - gare de Lyon 7h58 → Martigny (Suisse) 12h47.
- Retour (le samedi 8 août) :  
Martigny (Suisse) 16h42 → Paris - gare de Lyon 21h59.

## Programme

**Samedi 1 août** : De Martigny, les transports régionaux suisses (train + car) nous conduisent au pied de l'immense barrage de Mauvoisin, point de départ de notre randonnée, au fond du Val de Bagnes. Nous suivons ensuite un magnifique sentier-balcon qui remonte sur la rive droite du lac de Mauvoisin, jusqu'au col de Tsofeiret (2628m), puis bascule sur la cabane de Chanrion, où nous passons notre première nuit.

⇒ *Durée* : 4h45. *Dénivelé cumulé* : +790m / -170m.

**Dimanche 2 août** : Nous nous dirigeons plein sud en remontant le vallon glaciaire qui conduit au col de Crête Sèche (2899m), passage-frontière entre la Suisse et l'Italie. La vue se dégage subitement sur la large

vallée de la Valpelline, que nous gardons sous nos pieds jusqu'au refuge italien de Crête Sèche, qui nous accueille pour notre deuxième nuit.

⇒ *Durée : 4h15. Dénivelé cumulé : +580m / -660m.*

**Lundi 3 août** : Notre itinéraire part vers l'est, en direction du lac de Place Moulin, en restant sur les hauteurs qui dominent la Valpelline. Nous traversons successivement plusieurs grandes combes perpendiculaires à celle-ci (via Berrier, La Tsa, Grand-Chamin) pour arriver au lac, retenu par un grand barrage qui verrouille l'amont de la Valpelline. Nous longeons le lac jusqu'au refuge de Prarayer, puis entamons la longue remontée de la Combe d'Oren, au nord-ouest, jusqu'au refuge de Collon-Nacamuli.

⇒ *Durée : 7h15. Dénivelé cumulé : +820m / -380m.*

**Mardi 4 août** : Nous repassons en Suisse au col Collon (3087m), point le plus haut de notre parcours. La descente sur le Haut Glacier d'Arolla, qui contourne le Mont Collon, impose ensuite l'encordement. Les séracs de la face nord de ce dernier forment un spectacle impressionnant, dont il faut rester à bonne distance. Un sentier raide se faufile ensuite dans les pentes dominant le Bas Glacier. Arolla apparaît enfin en ligne de mire. Nous dormons ce soir à l'hôtel L'Aiguille de la Tsa, à La Monta, tout près d'Arolla. Ravitailement possible.

⇒ *Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +260m / -1180m.*

**Mercredi 5 août** : La longue montée, plein ouest, jusqu'au col de Riedmatten (2919m), via le Pas des Chèvres et ses fameuses échelles métalliques, est bientôt récompensée par la magnifique vue sur le Val des Dix, dans lequel nous nous engageons. Nous arrivons au lac, que nous longeons sur la rive gauche jusqu'à la cabane de Barma.

⇒ *Durée : 6h45. Dénivelé cumulé : +1050m / -480m.*



**Jeudi 6 août** : Grasse matinée ! Nous attendons que le soleil daigne passer au-dessus des Aiguilles Rouges d'Arolla, de l'autre côté du lac, pour longer la rive gauche, ainsi illuminée, jusqu'au barrage de la Grande Dixence. Nous prenons le temps de visiter les entrailles de ce géant, avant de monter à la cabane de Prafleuri, puis au col du même nom, à 2987m. La descente vers le refuge de Saint-Laurent, douce et parsemée de multiples petits lacs, est ensuite un enchantement.

⇒ *Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +610m / -580m.*

**Vendredi 7 août** : Nous descendons au lac du Cleuson, retenu par le barrage homonyme, puis virons complètement vers l'ouest puis vers le sud ouest pour amorcer le retour vers Mauvoisin. Mais il faudra d'abord franchir le col de Chassoure (2744m), se rafraîchir au lac des Vaux, passer au pied du magnifique Mont Gelé, se restaurer à la cabane du Mont-Fort, remonter au Col Termin (2648m), pour enfin s'arrêter à la cabane de Louvie. Longue journée, mais paysage somptueux !

⇒ *Durée : 10h. Dénivelé cumulé : +1180m / -1420m.*

**Samedi 8 août** : Dernière étape, relativement courte, pour boucler notre grand tour. Nous franchissons le col du Bec d'Aigle (2567m), passons près de la Tête du Sarshlau (2622m) et retrouvons la vue, au loin, sur le barrage de Mauvoisin. Le car postal nous y attend pour regagner Le Châble puis Martigny.

⇒ *Durée : 5h45. Dénivelé cumulé : +750m / -1150m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

Casquette, bonnet

1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt)  
 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)

3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)  
 Gants (deux paires : une légère et une grosse)

- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne
- Chaussons (pour les hébergements)

**Equipement :**

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale
- Crampons
- Piolet
- Baudrier
- 2 cordelettes Ø 8mm pour autobloquants
- 1 grande sangle
- 2 mousquetons à vis

- 2 mousquetons normaux

**Sécurité :**

- Couverture de survie
- Sifflet

**Petite protection :**

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

**Toilette :**

- Trousse de toilette
- Serviette

**Boire, manger :**

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (en prévoir 4)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

**Orientation, cartographie :**

- Cartes Nationales Suisses 1326, 1346, 1347, 1366 (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

**Divers :**

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces (francs suisses), quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Je suggère d'emmener au moins 4 pique-niques au départ, les 4 autres repas du midi pouvant être pris dans les cabanes où nous passons en milieu de journée (les jours 3, 6 et 7) et/ou achetés à Arolla le soir du 4<sup>ème</sup> jour.

## Inscription

Nombre de places : 8, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : **oui (veuillez me contacter avant de vous inscrire).**

Les inscriptions se feront à partir du 21 avril 2009, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- les hébergements en demi-pension,
- les déplacements en train + bus de Martigny à Mauvoisin (aller et retour),
- les droits d'inscriptions (19 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Martigny et pour en revenir,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



## Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<http://www.clubalpin-idf.com/php/programmeSite.php?i=RQ&p=l>) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

**À bientôt !**

