

## RV avec les 3000 de Vanoise

Du 11 au 13 juillet 2009 - 7 places

Niveau : ▲ ▲ ▲ - soutenu - nuit en refuge

Point culminant de la sortie, l'ascension du Signal du Petit Mont Cenis 3162m !  
Le col du Mont Cenis était un passage stratégique entre la France et l'Italie, on y trouve encore plusieurs forts construits au cours du XIXe siècle.

### PROGRAMME

**J1 :** Taxi pour une dépose à la Chapelle St Paul 1660m, traversée du vallon d'Etache, Plan d'Etache, Pas de la Coche 2968m (compte tenu de l'arrivée tardive du train nous ne pourrons pas aller à la Pointe du Petit Vallon 3236m), sentes pour le lac Noir, lacs Blancs, descente dans le vallon d'Ambin, refuge d'Ambin 2270m.

*Dénivelée cumulée : +1300 / -700m – départ tard.*

**J2 :** Montée au Col de l'Agnel 3091m, incursion en Italie, descente par les moraines aériennes du glacier de l'Agnello aujourd'hui disparu dans sa partie basse vers le refuge Vaccarone, vallée de la Clarea, col Clapier ou de Savine 2477m, lac de Savine, Vallon de Savine (zone Natura 2000), Lacs Perin, refuge du Petit Mont Cenis 2110m.

*Dénivelée cumulée : + 1000m / -1200 m.*

**J3 :** Départ matinal pour le Signal du Petit Mont Cenis 3162m, bevédère sur la Haute Maurienne et le Val Susine, selon la forme descente sur Lanslebourg Montcenis 1380m par le col de Sollières/col du Mont Cenis ou directe.

*Dénivelé cumulé : + 1100m / -1800 m – départ tôt.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Coût prévisionnel :** 140 € comprenant la demi-pension du second jour, les frais CAF, les frais de taxi, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

### RENSEIGNEMENTS

**Départ :** RV 22h45 devant le quai de départ gare d'Austerlitz, gourde de 2 litres pleine.

**Horaires de train :**

Aller : vendredi 10 juillet : départ Gare Paris Austerlitz 23h arrivée gare de Modane 9h30 avec changement Aix-les-Bains et Chambéry

Retour : lundi 13 juillet : départ de Modane 19h20 pour Paris Austerlitz arrivée 23h19 (direct).

**Repas :** prévoir petit déj. samedi matin, 3 repas de midi.

**Hébergement :** refuges.

**Équipement et matériels à emporter :**

Prévoir les repas (cf. § Repas) + les encas + 2 litres d'eau au départ + l'équipement classique du randonneur tels veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc.

Il est conseillé d'emmener des bâtons de marche qui épargneront un peu vos genoux !

Carte CAF, carte d'identité (frontière italienne/contrôles fréquents dans le train).

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

**Inscription :** auprès du secrétariat du CAF Ile de France, par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris, ou en vous rendant sur place au 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

L'inscription n'est effective qu'après le versement de 140 € . Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

**Pour en savoir plus :**

Carte TOP 25 IGN n° 36340T

Massif du Signal du Mont-Cenis: [http://www.geol-alp.com/h\\_vanoise/ vanoise lieux/Mt\\_Froid.html](http://www.geol-alp.com/h_vanoise/ vanoise lieux/Mt_Froid.html)

Histoire du col du Mont Cenis <http://www.123savoie.com/article-91-1-le-col-du-mont-cenis.html>



***Au plaisir de vous rencontrer !***

**[celifali@free.fr](mailto:celifali@free.fr)**