

## R.V. avec les 3000 de Vanoise

Du 29 au 31 août 2009 - 7 places

Niveau : ▲ ▲ ▲ - soutenu - nuit en refuge

Au programme, Le Pelaou Blanc (3135m) suivi de l'Ouille du Midi (3042m) et de la Pointe du Grand Vallon (3136m). Ces sommets sont accessibles sans grande difficulté technique. Toutefois, un tel enchaînement à ces altitudes requière une bonne condition physique, de l'attention et beaucoup de sûreté. C'est pourquoi cette sortie est réservée aux randonneurs montagnards expérimentés et l'inscription soumise à l'accord de l'organisateur.

### PROGRAMME

**J1 :** Gare de Bourg Saint-Maurice, taxi, dépose à Val d'Isère. Nous traverserons la vallée de la Calabourdane et le vallon des Fours, d'anciennes vallées glaciaires, pour arriver au Col des Fours 2976m et nous diriger vers le panoramique Pelaou Blanc 3135m. Sentier en balcon pour Bonneval sur Arc.

Gîte au village de Bonneval 1790m.

Dénivelée cumulée : +1750 / -1800m

**J2 :** Ascension de l'Ouille du Midi 3042m par un itinéraire hors sentier sauvage et complexe. Au sommet, vue sur la vallée glaciaire des Evettes et les sommets neigeux italiens. Si bonne météo et forme, descente par un passage plus délicat permettant d'arriver directement sur les Evettes.

Gîte au village de Bonneval 1790m.

Dénivelée cumulée : +1250 / -1250 m.

**J3 :** Départ tôt, taxi pour Le Sufflet 1862m, ascension de la Pointe du Grand Vallon 3136m, retour sur Termignon ou Lanslebourg Mont-Cenis.

Taxi pour Modane.

Dénivelée cumulée : +1300 / -1300m.

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 :** 150 € comprenant la demi-pension, les frais CAF, les frais de taxi, les frais d'organisation, mais n'incluant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

## RENSEIGNEMENTS

**Départ** : RV 22h45 devant le quai de départ, avec les 2 litres d'eau nécessaires pour le lendemain.

**Horaires de train/taxi** :

Aller : vendredi 28 août : départ gare Paris-Austerlitz 23h arrivée Bourg Saint-Maurice 7h51 – taxi 8h15

Retour : lundi 31 août taxi/navette 17h40 pour la gare de Modane, train Modane 19h20 pour Paris 23h19

**Repas** : pas d'arrêt café le samedi matin mais boulangerie probable sur Bourg Saint-Maurice ou Val d'Isère, nous aurons RV avec le taxi à 8h15. Prévoir 2 litres d'eau au départ ainsi que les repas de midi.

**Hébergement** : refuge.

**Équipement et matériels à emporter** :

Prévoir les repas (cf. § Repas) + les encas + 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.

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 150 € . Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.



**Pour en savoir plus** :

Carte TOP 25 IGN n°3633 ET.

*Au plaisir de vous rencontrer !*

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