

Dans la vallée italienne du Grand Saint Bernard

Randonnée en raquettes 10-RQ07
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du samedi 13 au dimanche 14 février 2010
Niveau physique : soutenu
Niveau technique : ▲▲▲
Terrain : alpin
Type : itinérant avec portage
Transport : libre
Budget prévisionnel : 210 €
Ouverture des inscriptions : 15 décembre 2009



Présentation

À partir du bourg médiéval d'Étroubles, dans la vallée italienne du Grand Saint Bernard, une enfilade de cols d'altitude (Serena, Citrin, Flassin) permet de parcourir des terrains alpins variés à souhait, comptant parmi les plus beaux du Val d'Aoste, et où la neige reste longtemps froide et poudreuse. Parmi les possibilités de course, que nous choisirons au dernier moment selon les conditions : parcours de la crête de Flassin (2644m), traversée du col Serena (2545m), etc.

Transport

Le transport se fait en car-couchettes :

- Aller (dans la nuit du vendredi 13 au samedi 14 février) :
Paris - place du Général Leclerc, départ vers 22h (l'heure exacte sera précisée le moment venu) → Étroubles (Italie)
- Retour (dans la nuit du dimanche 14 au lundi 15 février) :
Étroubles (Italie) → Paris - place du Général Leclerc, arrivée vers 5h30.

Programme

Courses possibles :

Col Serena (2450m) en aller-retour depuis le parking de Crévacol. L'ascension offre quelques angles de vue originaux sur une enfilade de hauts sommets dont les parois abruptes verrouillent toute la vallée des Bosses.

⇒ *Durée : 5h. Dénivelé cumulé : +900m / -900m.*

Col Citrin (2483m) en aller-retour depuis Saint-Rhémy-en-Bosses. La partie basse de l'itinéraire se fait sous une superbe forêt de mélèzes, le long du torrent de Citrin, ravagé par de coulées de neige récurrentes. La

partie haute, plus paisible, traverse des alpages doucement vallonnés et peuplés de nombreux bouquetins, avant d'aboutir au col.

⇒ *Durée : 5h45. Dénivelé cumulé : +1020m / -1020m.*

Crête de Flassin (2644m) en aller-retour depuis Saint-Oyen. Après la remonté du long vallon de Flassin, en forêt, on débouche sur une vaste combe ensoleillée où se plaisent les bouquetins. L'accès à la crête dévoile une vue superbe qui s'étend de l'Envers-du-Mont-Blanc jusqu'au Cervin, dans le Valais.

⇒ *Durée : 7h15. Dénivelé cumulé : +1280m / -1280m.*



Équipement

Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour les hébergements)

Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige

- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale
- Crampons
- Piolet

Sécurité :

- Ensemble ARVA (avec piles neuves) + sonde + pelle (peut être loué au club au prix de 12 € pour la sortie)
- 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 2)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Orientation, cartographie :

- Carte L'Escursionista "Gran San Bernardo - Ollomont" (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, quelques chèques, carte bancaire
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Inscription

Nombre de places : 6, y compris l'organisateur.

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

Les inscriptions se feront à partir du 15 décembre 2009, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- le transport aller-retour en car-couchettes (100 €),
- le petit-déjeuner du samedi matin,
- l'hébergement à la maison d'accueil Château-Verdun, à Saint-Oyen, en demi-pension,
- le dîner du dimanche soir,
- les droits d'inscriptions (10 €),
- la contribution au développement de l'activité (4 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les repas de midi, boissons et en-cas divers,
- la location éventuelle de matériel.

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/randonnee/raquettes.html>) 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 !

