

Tous en haut ! Le pain de Sucre, 3208m (Queyras)

Du 31 juillet au 1er août 2010 - 8 places

Niveau : ▲▲ - moyen - nuit en refuge

Pyramide d'éboulis, le Pain de Sucre, qui culmine sur la frontière franco-italienne à plus de 3200m, offre à tout randonneur de niveau moyen bien équipé et motivé un challenge récompensé par un superbe point de vue à 360° sur les Alpes du Sud, et si le temps le permet, une vue rapprochée sur le prestigieux Mont Viso. Alors, pourquoi s'en priver ?

PROGRAMME

Samedi 7: acclimatation en traversant le vallon de Chamoussière

Navette de Montdauphin-Guillette à St Véran, magnifique village orné de cadrans solaires artisanaux dont une vingtaine date de la Renaissance. Nous emprunterons le GR Tour du Queyras que nous quitterons à la Chapelle de Clausis pour un détour par le Lac de la Blanche. Col de Chamoussière 2884m aux pieds du Pic de Caramatran. Descente au refuge Agnel 2580m par les pentes d'éboulis.

Dénivelée cumulée : + 1000 / -370 m

Dimanche 28 : le Pain de Sucre 3208m (sac léger)

Matin : aller-retour sac léger au départ du refuge. Sentier cahotant dans un univers de gros cailloux, ambiance de haute montagne. Ascension par le col Agnel et plaisir de la confrontation à un joli 3000 accessible à tout randonneur de niveau moyen bien équipé et motivé par le challenge. Au sommet, vue panoramique de toute beauté sur le prestigieux Mont Viso. Retour par le col Vieux 2806m, descente au Lac Foréant, sieste crapuleuse avec pieds dans l'eau préconisée. Refuge Agnel et taxi pour Montdauphin.

Attention, la haute altitude peut provoquer des problèmes de santé en raison de la diminution du taux d'oxygène sanguin. Toutefois, notre progression adaptée et le peu de temps que nous passerons à plus de 3000 devraient nous mettre à l'abri de ces inconvénients.

Dénivelée cumulée : + 850/ -850m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, des imprévus divers et des impératifs de sécurité. Il appartient à chacun des participants de vérifier que le niveau de la sortie correspond à ses aptitudes.

→ **Rappel des niveaux :**

Moyen : Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée. Durée de marche maximum 7h, dénivelée maximum 1000m, allure montée moyenne 350m/h.

▲▲: Itinéraire montagnard peu difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis (F, M, SO ou SP), même sans grande expérience de la montagne.

Coût prévisionnel : 105 € comprenant la demi-pension, les frais CAF, les frais de taxi et navettes, 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 21h50 gare d'Austerlitz devant le quai de départ.

Horaires de train/navettes :

Aller : vendredi gare Paris Austerlitz 22h04 / arrivée gare de Montdauphin 7h50

Retour : dimanche gare de Montdauphin 21h / arrivée Paris 6h46

Si jamais les billets sont très onéreux, regardez le tarif Briançon/Paris C'est souvent bien moins cher alors qu'il s'agit du même train, d'une destination plus éloignée que Montdauphin, et que rien ne vous empêche de grimper ou descendre à Montdauphin! De même, pensez au tarif moindre du siège inclinable.

Info: la SNCF ouvre maintenant très tardivement ses trains à la réservation, ainsi au 17 mai je n'ai toujours pas pu acheter mon billet, pourtant le train existe et est confirmé, c'est la réservation qui n'est pas encore ouverte. A nous de surveiller !

Repas : prévoir les repas de midi.

Hébergement : refuge en demi-pension.

Equipement et matériels à emporter :

Prévoir les repas (cf. § Repas) + les encas + l'équipement classique du randonneur tel 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 !

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

Carte CAF.

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 105€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.



Pour en savoir plus :

Carte TOP 25 IGN n°3637OT

www.saintveran.com

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Pain_de_Sucre_\(Queyras\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pain_de_Sucre_(Queyras))

http://fr.wikipedia.org/wiki/Col_Agnel

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr