

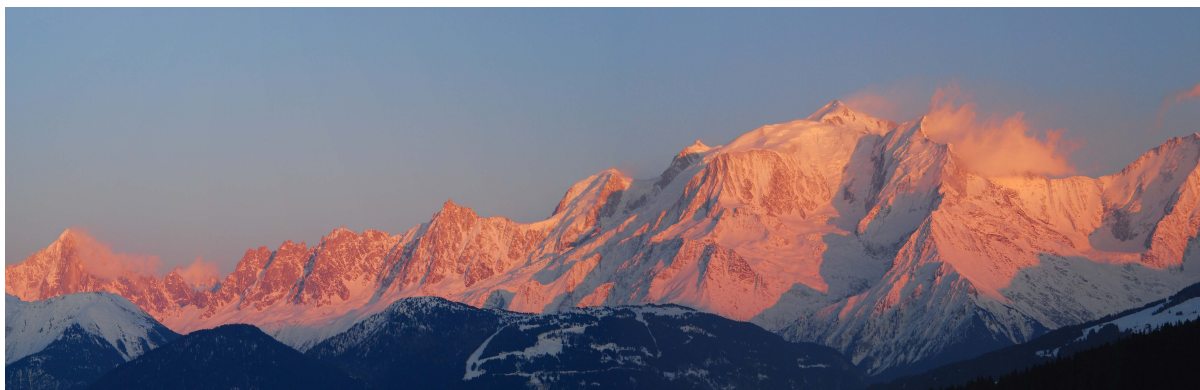
## TMB : les variantes

Du 05 au 14 septembre 2010

Organisation : Alain CHANGENET

niveau S ▲▲▲ : 8 places

référence 10-RW111▲



Après avoir parcouru la route « normale » du tour du Mont Blanc l'an dernier avec une météo de rêve, cette année, nous exploiterons les variantes de cette randonnée mythique. Neuf journées de panoramas magnifiques nous attendent sur ce chemin qui nous approchera de la haute montagne.

Cartographie :

*IGN Top 25 : 3531ET et 3630 OT*

Esprit de la sortie.:

Nous aimons la montagne et nous aimons la parcourir ensemble. Pour assurer en même temps la convivialité et la sécurité, le premier devra garder le dernier en visibilité et réciproquement...

Niveau de difficulté :

La cotation S s'explique notamment par plusieurs jours de dénivelées importantes (mais le rythme sera adapté à la difficulté). La cotation technique □□□ est principalement due au fait qu'il est toujours possible de rencontrer des plaques de neige résiduelles et des terrains raides et glissants. Il est donc nécessaire d'être en bonne forme physique et d'avoir le pied sûr...

Départ de Paris dimanche 05 septembre et retour mardi 14 septembre 2010

Rendez-vous en gare SNCF des Houches

## **Programme prévu :**

*Le programme n'est pas contractuel. Les itinéraires pourront être modifiés et ajustés en fonction des conditions météo et de la forme du groupe.*

**Jour -1 – 05 septembre 2010 :** voyage train lunéa 05595 Paris-Saint-Gervais- départ de Paris gare d'Austerlitz à 23h02 puis Saint-Gervais – Les Houches départ 09h32 arrivée 09h55.

### **Jour 1 – 06 septembre 2010 : Variante du Col de Tricot - Les Contamines**

+722/-1225 - 5h00

Nous montons à Bellevue par le téléphérique puis nous gagnons le col du Tricot par les chalets de l'Are. Nous rejoignons notre premier refuge aux Contamines par les chalets de Miage et le mont Truc.

### **Jour 2 – 07 septembre 2010 : Refuge du col de la Croix du Bonhomme**

+1333/-50 - 04h30

Pas de variante aujourd'hui, que de la montée par le magnifique Col du Bonhomme.

### **jour 3 – 08 septembre 2010 : Variante par le col des Fours – refuge Elisabetta**

+1100/-1400 - 06h30

Deux cols au programme de la journée : le col des Fours puis le col de la Seigne. Depuis le Col des Fours, nous pourrions grimper sur la tête des Fours toute proche.

### **jour 4 – 09 septembre 2010 : Courmayeur**

+344/-1318 - 04h00

Journée de récupération, bien que la descente sur Courmayeur soit un peu « casse-pattes » !

### **jour 5 – 10 septembre 2010 : Variante par le col Sapin – refuge Bonatti**

+1500/-700 - 06h30

Une journée qui nous réserve de remarquables points de vue avant de rejoindre l'excellent refuge Bonatti en passant par la Tête de Bernarda et le Col Sapin.

### **jour 6 – 11 septembre 2010 : Variante par le petit col Ferret – La Fouly**

+750/-1200 - 05h00

Nous n'emprunterons cet itinéraire que si le temps est très beau et que le sol est sec car le sentier, très raide par endroits peut être très glissant sur les dalles de schiste.

### **jour 7 – 12 septembre 2010 : Arpette**

+600/-600 - 05h00

On rejoint tranquillement Champex puis Arpette dans le clame du Val Ferret.

### **jour 8 – 13 septembre 2010 : Variante par la fenêtre d'Arpette – Trient**

+1100/-1350 - 07h30

Extrait du topo « La vue est saisissante du côté du Vallon d'Arpette sur les coulées de pierres venant de tous les sommets qui le bordent, mais l'impression est plus forte encore lorsque l'on passe le col, et que l'on voit face à soi, majestueux et tourmenté, le glacier de Trient qu'on domine, spectacle rare pour un randonneur ». Mais un tel panorama se mérite... nous progresserons dans des pierriers peu aisés et parfois raides.

**jour 9 – 14 septembre 2010 : Variante de Vallorcine**

+750/-750 - 05h00

Le dernier sommet parcouru, la Pointe du Van, nous ouvrira de larges panoramas avant de terminer notre tour à Vallorcine.

**Retour à Paris** : Départ de la gare de Vallorcine. A l'heure de l'établissement de cette fiche technique, l'horaire du retour n'est pas encore consultable . Toutefois, il est probable que les trains suivants existent : de Saint-Gervais départ 16h45 pour Annecy puis 18h32 pour Paris gare de Lyon arrivée 22h05.

Dispersion en gare de Vallorcine.

## **Equiperment :**

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

### **MATERIEL ET ACCESSOIRES**

- Sac à dos
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Paire de bâtons de marche
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde
- Canif
- Lampe frontale

### **VÊTEMENTS ET CHAUSSURES**

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

### **SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL**

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

### **DIVERS**

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

### **VIVRES**

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

### **PAPIERS**

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

### **ET ...**

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

## **Carte CAF obligatoire.**

**PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 520€ à régler lors de l'inscription**

La participation financière ne comprend pas les voyages

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements au secrétariat (tel : 01 42 18 20 00) si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

**Au plaisir de vous rencontrer !**

**N'hésitez pas à me demander des précisions :**

**En m'écrivant : [alain.changenet@orange.fr](mailto:alain.changenet@orange.fr)**

**En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)**