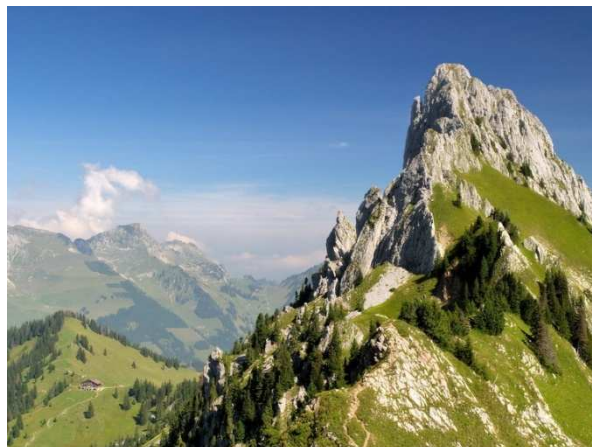


Crapahut au pays du chocolat Cailler (Alpes fribourgeoises)

Randonnée montagne 10-RW69
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du samedi 10 au mercredi 14 juillet 2010
Niveau physique : moyen+
Niveau technique : ▲▲▲
Camping : non
Type : itinérant avec portage
Transport : libre
Budget prévisionnel : 220 €
Ouverture des inscriptions : 30 mars 2010



Présentation

"Imaginez un lieu où vous pouvez plonger par tous vos sens dans le monde merveilleux du chocolat Cailler. Admirer de mystérieuses cérémonies aztèques anciennes. Ecouter de captivants récits sur François-Louis Cailler, ramenant en Suisse en 1819 la première recette du chocolat. Palper à pleines mains les fèves de cacao torréfiées et humer avec délectation les effluves du chocolat tout frais confectionné. Et goûter, enfin, car le chocolat Cailler n'a d'autre destinée que de franchir vos lèvres, pour révéler les formidables arômes nés du meilleur cacao, du lait de la Gruyère et de savoureux ingrédients qui envoûteront votre palais".

Pour y parvenir, il vous faudra conquérir quelques sommets vertigineux, vous faufiler sur des sentiers escarpés, vous enfoncer dans de profondes gorges, où un pied très sûr sera indispensable !

Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le samedi 10 juillet) :
Paris - gare de Lyon 7h58 → Lausanne (Suisse) 11h37.
- Retour (le mercredi 14 juillet) :
Genève (Suisse) 19h17 → Paris - gare de Lyon 22h49.

Programme

Samedi 10 juillet : De Lausanne, nous empruntons les pittoresques transports ferroviaires suisses pour atteindre le village de Grandvillard, point de départ de notre randonnée. Le ruisseau des Marais nous guide jusqu'à la cabane de Bounavaux, perchée à 900m au dessus de la vallée de l'Intyamon. En fin de journée, un aller-retour sur le petit sommet du Van nous offre un 1^{er} panorama sur la verdoyante région de la Gruyère.

⇒ Durée : 5h45. Dénivelé cumulé : +1200m / -320m.

Dimanche 11 juillet : Les choses sérieuses commencent, avec la traversée du Vanil Noir (2389m), point culminant des Alpes fribourgeoises ! Sans être difficile, l'itinéraire est très aérien et équipé de chaînes dans la partie la plus exposée. Nous en descendons par le flanc nord, via le Pas de la Borière et atteignons le chalet des Marrindes. Nous y déposons nos affaires pour tenter l'ascension, en aller-retour, de la Dent de Folliéran (2340m), autre sommet emblématique du secteur.

⇒ *Durée* : 6h30. *Dénivelé cumulé* : +1240m / -990m.

Lundi 12 juillet : Magnifique étape de liaison, passant par les pâturages de Gros Mont et franchissant la superbe chaîne des Gastlosen, véritables Dolomites fribourgeoises surgissant du paysage vallonné comme un récif balayé par des vagues verdoyantes. Nous longeons le flanc est de la chaîne, traversant plusieurs ruisseaux, pour atteindre la cabane GrubenBerg.

⇒ *Durée* : 6h. *Dénivelé cumulé* : +890m / -920m.

Mardi 13 juillet : Nous parcourons la chaîne escarpée des Gastlosen vers le nord, en passant alternativement d'un flanc à l'autre par les rares points de faiblesse du massif. Notre hébergement, le chalet Grat, est atteint en milieu de journée. Le sac allégé, nous réaliserons dans l'après-midi une superbe boucle passant par la Gratflue (1935m), sommet le plus au nord de la chaîne, d'où la vue plonge dans la vallée de Jaun.

⇒ *Durée* : 7h15. *Dénivelé cumulé* : +750m / -950m.

Mercredi 14 juillet : Descente au village de Jaun, via un sentier abrupt, où nous prenons un car pour nous rendre au village voisin de Charmey. Commence alors un itinéraire enchanteur longeant le lac de Montsalvens, véritable fjord intérieur, puis pénétrant dans les magnifiques et profondes gorges de la Jogne. Juste à la sortie de celles-ci, se trouve la fabrique des chocolats Cailler, véritable institution suisse, dont la visite sera la récompense bien méritée de notre périple !

⇒ *Durée* : 3h30. *Dénivelé cumulé* : +0m / -960m.

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.



Équipement

Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 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 déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne
- Chaussons (pour les hébergements)

Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale
- Baudrier

- 1 cordelette (longueur 2m, Ø 8mm) pour autobloquant
- 2 mousquetons à vis

Sécurité :

- 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 3 pour les 3 premiers jours)

- En-cas énergétiques (éventuellement)

Orientation, cartographie :

- Cartes Nationales Suisses 1264, 1244, 1225, 1245 (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, billets de train
- 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 30 mars 2010, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- les déplacements en train de Lausanne à Grandvillard, de Jaun à Charmey, et de Broc-Fabrique à Genève,
- les hébergements (demi-pension),
- les droits d'inscriptions (14,5 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Lausanne et pour revenir de Genève,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,

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/randonnee_week.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 !

