



Tours des massifs des Diablerets et du Muveran Du samedi 21 au **samedi 28** Août 2010 Randonnée itinérante – Niveau : allure soutenue et technique△△△

Edition du 15/04/2010

Cette randonnée s'adresse aux randonneuses et randonneurs ayant une bonne condition physique, habitués au port de sac à dos, ayant une bonne expérience de la marche en montagne, non sujets au vertige. Compte tenu du fait qu'une autonomie de 6 jours sera à un moment nécessaire et des étapes de 6 à 7 heures de marche effectives le niveau est soutenu. Le parcours emprunte des sentiers tracés et balisés mais aussi parfois des passages délicats et exposés, les passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade présence de câbles ou échelles. Nécessité d'avoir de bonnes chaussures pour la marche en montagne.

Présentation :

Des sensations inoubliables sont assurées à tous ceux qui relèvent le défi du «tour du Massif des Diablerets». En 4 étapes on franchit 4 cols, on découvre les formations géologiques les plus diverses, on marche à travers un monde aride de rochers, des gorges étroites, de vastes alpages, on passe devant des lacs aux eaux tranquilles et des hameaux reliés par des routes. Les vues changent sans cesse, mais le massif diabolique trône au centre. La seconde partie du raid nous fait découvrir tout ce que le massif du Muveran peut nous offrir : dans la montée au Col des Essets, les sinistres précipices nord du Grand Muveran ; au Pas de Cheville, l'immensité aride du col contraste avec les parois sud escarpées du massif des Diablerets. Tout en haut dans le vallon encore intact de la Derbonne, on marche sur le Glacier de la Forcla qui ressemble maintenant plus à un champ de neige inoffensif. Sur la Vire de Bella Crêta, très exposée, l'ambiance en revanche est presque méditerranéenne. A partir de Rionda, un superbe panorama avant de descendre dans le Vallon de Nant côté nord qui abrite une faune et

une flore extraordinaires grâce à son microclimat particulier.

Le raid s'effectuera dans les cantons du Valais, Oberland Bernois (donc 3 heures de pluie à prévoir) et Vaud.



Programme :

Rendez-vous à l'Auberge de Jeunesse de Sion située à côté de la gare mais prendre la sortie qui va à l'inverse du centre ville
le vendredi 20 août 2010 vers 21h00

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, en fonction de la météo, d'éventuelles difficultés ou danger du terrain.

Jour 0 le Vendredi 20 août 2010 :

Trajet libre de Paris à Sion. Personnellement je prendrai si c'est possible un train le matin pour pouvoir visiter Sion tranquillement en cours d'après-midi, notamment le château, après avoir laissé mes affaires dans un coin à l'Auberge. Une possibilité pour le transport à étudier c'est l'avion de Paris à Genève (Easyjet) pour ensuite un train de Genève aéroport à Sion

Jour 1 :

Le petit déjeuner à l'Auberge de Jeunesse tranquillement, ensuite nous prendrons le car Postal pour Godey
Godey (1363m) —La Lui (1530m) – Lizerne (1592m)—passage clé le Poteu des Etales (échelle avec main courante côté droit) – montée au Refuge de Prarochet (2555m) à travers des Lapiaz.

[**Dénivelées +1200/-0**]

Jour 2 :

Cabane de Prarochet (2555m)—Col de Sanesh (2252m) – Lac de Senin (2034m)—Gsteig (1184m) – Reush—Budenli – Oldenegg (1919m)—Cabane des Diablerets (2485m)

[**Dénivelées +1350/-1420**]

Jour 3 :

Cabane des Diablerets (2485m) – Vire des Dames (Cordes fixes) – Col du Pillon (1585m) – Cascade du Dar – Les Diablerets (1163m) (Ravitaillement possible) – Col de la croix (1732m) – Taveyanne (1647m) [**Dénivelées +770/-1330**]

Jour 4 :

Taveyanne (1647m) – Chauv (1754m) –Solafex (1468m) – Pas de Cheville (2038m) – Lac de Derborence (1455m) [**Dénivelées +680/-900**]

Jour 5 :

Derborence (1455m) – Vallon de la Derbonne – Vallon de la Forcla – Col de la Forcla (2455m)—Cabane Rambert (2582m)

[**Dénivelées +1280/-150**]

Jour 6 :

Cabane Rambert (2582m) – Sommet du Muveran (3051m) (vires aériennes)– Cabane Rambert – Saille (1790 m) – Bougnone (1940m) – Petit Pré – cirque d'Eloi – Col de Fenestral (2440 m) Sorgno – Col du Demècre (2361m)—Cabane du Demècre

[**Dénivelées +1350/-1570**]

Jour 7 :

Cabane du Demècre (2361m) – Dzeman – Vire de Bella Crêta – Rionda – La Tourche (2198m) – Col des Perris Blancs (2544m)—Descente du vallon du Nant – Pont de Nant (1253m)—La Vare (1756m)

[**Dénivelées +990/-1600**]

Jour 8 : Samedi 28 août :

La Vare (1756 m) – Col des Essets (2029m) – Anzeindaz (1876m) – Pas de Cheville (2038m) – Derborence (1455m)– Bus pour Sion (un seul le dimanche) [**Dénivelées +500/-740**]

NB : À l'exception de la dernière étape, la durée des étapes sera comprise entre 6 et 7 heures.

Hébergement :

En demi-pension, nuits en dortoir dans les gîtes, refuges ou Auberge de Jeunesse.

NB : en Suisse le terme cabane signifie refuge.

Transport :

Chaque participant se charge de son transport.

Par le train : prévoir un billet aller et retour de Paris à Sion (Suisse)

Vendredi 20 août : Plusieurs possibilités dans la journée mais la dernière est le train 9273 départ 15h58 à Paris Lyon pour une arrivée sans changement à Sion à 20h58 (TGV réservation obligatoire)

Samedi 28 août : le bus arrive à 13h10 à Sion.

Nous aurons une première possibilité à 14h06 pour Genève 16h04, passage de la douane, changement de quai en 10 minutes pour prendre le 6576 à 16h14, arrivée à Paris 19h43 (TGV réservation obligatoire), d'autres possibilités existent.

Au moment où j'écris ce programme les horaires de trains ne sont pas disponibles sur le site de la SNCF, ces horaires proviennent du site de la CFF.

Équipement (liste non exhaustive) : prévoir le chaud, le froid et la pluie ou la neige

- sac à dos de 60 litre environ
- bonnes chaussures pour la marche en montagne tenant bien la cheville, à semelles anti dérapantes, complétées de guêtres (ou stop tout) utiles en cas d'enneigement (récent).
- sous-vêtements techniques à manches courtes et/ou à manches longues, collant.
- pantalon de montagne (kilt, jupe ...), short, tee-shirt ou débardeur, pull ou veste polaire
- surveste et surpantalons
- bonnet, gants
- chaussettes
- (maillot de bain)
- protections contre le soleil : lunettes, casquettes, crème
- mini trousse de toilette (éventuellement prévoir des lingettes), serviette
- petite trousse de secours personnelle (désinfectant, protections contre les ampoules)
- gourde (éventuellement des pastilles pour désinfecter l'eau au cas où)
- frontale
- **drap sac pour les hébergements (obligatoire)**
- **carte d'identité et carte du CAF (obligatoire)**
- (argent Suisse, pour les boissons dans les refuges, c'est plus pratique)
- bâtons de marche

Attention tout de même au contenu du sac qui ne doit pas être trop lourd sans les vivres, car nous aurons pas mal de nourriture à un moment donné et n'oubliez pas :

“Un sac trop lourd est un sac chargé d'angoisse - Freud”

Nourriture :

Il faudra prévoir au départ 3 jours de vivres pour les repas de midi et les en cas de la journée. Nous effectuerons un ravitaillement aux Diablerets pour la suite du séjour.

Cartes :

Au **1/50 000^{ième}** : cartes suisses d'excursions, série jaune : **272T St Maurice et 273T Montana** (la grande partie de l'itinéraire se trouve sur la première carte, la seconde couvre les deux premiers jours mais elles sont un peu touffues compte tenu du grand nombre de sentiers de randonnées.

Au **1/25 000^{ième}** : cartes suisses, série marron : 1265 (Les Mosses) [1h de rando dessus], 1266 Lenk [2h de rando dessus], **1285** (Les Diablerets), **1286** (St Léonard), **1305** (Dent de Morcles). Par contre sur ces cartes les sentiers balisés ne sont pas indiqués. Et lorsqu'il n'y a pas de sentier, il n'y a pas d'itinéraire indiqué sur la carte (Lapalisse)

Coût et inscription :

Budget prévisionnel de 500 €, incluant les demi-pensions, la contribution au fonctionnement du CAF, les frais d'organisation de l'animateur, ne sont pas compris les boissons à table ou en cours de randonnée et les pique-niques du midi.

Auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin avec le versement d'un acompte de 150 €, le solde sera à me verser en liquide lors du séjour pour notamment le règlement des refuges (ouverture officielle des inscriptions, le 29 avril 2010, selon les modalités en vigueur).

Le nombre de places sera de **8 personnes** (animateur compris).

Organisation et renseignements :

Animateur : Christian Kieffer

Vous pouvez me contacter via le « kifaikoi » sur le site du Club d'autant plus qu'il n'y aura pas de réunion préparatoire quelques jours avant (fermeture du CAF).

Si vous voyez une anomalie dans le programme n'hésitez pas à me le communiquer

