

Club Alpin Ile de France (tél. 01-42-18-20-00)

Randonnée 10-RW 81 du 06 au 10 septembre 2010

Tour du Mont Blanc suisse et variante

Cumul possible avec rando sources du Rhône 1er au 5 septembre: contacter l'organisateur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 4 MAI

1) Cadre général et difficultés : randonnée avec portage sur le Tour du Mont Blanc, itinéraire à juste titre prestigieux. Nous en suivrons la partie nord de La Fouly en Suisse jusqu' à la vallée de Chamonix en France, où un excursus nous conduira vers 3000m au coeur des zones alpines.

Au plaisir de découvrir le petit monde assez retiré de l'alpe suisse s'ajoutera celui d'apprécier la diversité des paysages : hameaux fleuris du val Ferret aux vieux mazots noirs, site romantique de Champex au bord de son lac, montée austère de la Fenêtre d'Arpette avant sa redescente longeant le glacier du Trient, et pour finir montée en France au refuge Albert premier (2710m) et même au-dessus jusqu'à la facile crête rocheuse séparant les glaciers du Tour et des Grands (3050m).

Ce programme convient pour tout bon randonneur non sujet au vertige, habitué au port du sac et à la marche en terrain varié. On prévoit un rythme moyen de 350m de dénivelé à l'heure à la montée et 500 à la descente avec étapes moyennes ou brèves, complétées dans ce cas par des sorties facultatives en étoile autour du gîte. Une étape assez consistante cependant le deuxième jour avec la Fenêtre d'Arpette : 6h20 de marche en terrain souvent rocheux avec 1040m de montées et 1140 m de descente. Le cheminement, en général facile, ne présente pas de difficulté technique et se déroule le plus souvent sur sentier. Cependant le passage aménagé et un peu vertigineux de la montée à Albert 1er et dans une moindre mesure la Fenêtre d'Arpette demandent de l'attention. Ces données correspondent, dans la cotation du CAF, à un niveau physique **moyen** et à un niveau technique de **deux triangles**.

Cependant, si l'on participe à toutes les sorties facultatives, on peut cumuler un dénivelé d'environ 1200m dans la journée et se trouver sur des itinéraires plus montagnards, ce qui supposerait un niveau physique moyen + voire soutenu et éventuellement une cotation 3 triangles.

2) Rendez-vous prévu en gare de **Martigny** (Suisse) le dimanche **5 septembre à 15h15** sur le quai de la voie 50 pour train à destination de Sembrancher et Orsières, où l'organisateur et ceux qui l'auront accompagné aux sources du Rhône retrouveront les participants venus de Paris; ceux-ci pourront convenir d' un premier rendez-vous au départ de Paris-Lyon (voir ci-dessous 5).

3) Places disponibles et conditions d'inscription : 8 places organisateur compris. L'inscription suppose le niveau requis et l'**accord de l'organisateur**. Les inscriptions seront closes au 7ème inscrit ou si un gîte cesse de garder des places en option. Annulation si moins de 5 inscrits à la date de clôture.

4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels selon horaires de transports, météo, enneigement

Dim 05 : Voyage jusqu'à La Fouly dans le Val Ferret suisse, à 1600m d'altitude : train jusqu'à Martigny, puis train régional jusqu'à Orsières et bus postal (voir 5). Arrivée à 17h. Installation au gîte, puis avant le repas du soir promenade à Ferret, à 1700m, le plus haut village de la vallée (1h15 environ).

Lun 06 : achat du pique-nique, puis départ sur l'itinéraire du Tour du Mont Blanc. Nous suivrons le torrent dit "Drance de Ferret" avec un moment une petite montée en forêt pour retrouver une belle moraine colonisée par les arbres, puis traverserons plusieurs hameaux pittoresques aux vieilles maison de bois décorées et fleuries. Cette matinée reposante et propice aux photos nous mènera à Issert (1055m). Là nous devrons nous réhabituer aux sentiers qui grimpent pour atteindre le site romantique de Champex, au bord de son lac (1466m, baignade possible, mais froide). Après nous être reposés, désaltérés et ravitaillés, nous monterons coucher au relais d'Arpette (1630m). De La Fouly à Arpette 4h30, 550 m de descente en pente très douce puis 580 m de montée.

Mar 07 : passage de la Fenêtre d'Arpette (2671m), itinéraire consistant et en partie rocheux (6h20, 1040m de montée et 1140m de descente), avec une très belle descente le long du glacier du Trient. Alternative possible par les alpages de Bovine (1987m, étape de 5h, dénivelé +720 -820m). Dans les deux cas, nous nous arriverons à l'étape du Col de la Forclaz (1526m, petit ravitaillement).

Mer 08 : jolie descente dans les bois et les prés jusqu'au hameau du Peuty (1326m), puis assez longue remontée en France jusqu'au au Col de Balme (2200m) par les lacets de la forêt et les alpages aux pentes un peu plus douces. Du col de la Forclaz au col de Balme, 3 heures de marche, étape courte, donc, mais adaptée à un troisième jour, celui où traditionnellement se révèle la fatigue, surtout après la journée précédente. Pour l'après-midi seront proposées une ou plusieurs excursions en étoile dans les alpages face à la chaîne du Mont Blanc autour du refuge : circuit panoramique tête de Balme-Arolette (2333m) avec passage entre deux petits lacs pittoresques (1h, 140m de dénivelé), aiguille des Posettes (2h30, 210 m de dénivelé)...

Pour la journée 200m de descente et 875m de montée, non comprises les promenades facultatives de l'après-midi.

Jeu 09 : nous gagnerons le refuge Albert 1er (2702m, 2 h30 de montée) par une montée très douce au début, puis se redressant pour atteindre un passage aménagé un peu vertigineux et déboucher au pied d'une moraine assez pentue à remonter, le long du glacier du Tour. Mais le site alpin d'Albert Premier mérite cet effort : situé au bord du haut plateau glaciaire entouré de cimes neigeuses, il fait face à l'imposante masse blanche du Chardonnet (3824m). Au refuge, après avoir posé les sacs et nous être un peu restaurés, nous nous proposerons de monter hors sentiers par de modestes pentes pierreuses balisées de cairns jusqu'à la croupe rocheuse (col à 3050m ou point 3094) séparant le glacier du Tour et le glacier des Grands au pied de la douce pyramide glaciaire du Génepy (3265m), avec une petite promenade sur la crête aux cheminements amusants entre les rochers. Après un pique nique sur les hauteurs et un retour au refuge en milieu d'après-midi, nous passerons dans ce dernier une nuit aussi bonne que possible malgré les risques d'insomnie accrus par l'altitude. Pour la journée, 5 à 5h30 de marche, 900 m de montée et 400 m de descente.

Ven 10 : Nous redescendrons vers la vallée jusqu'au village du Tour (1480m) en coupant en lacets jusqu'à Charamillon, station intermédiaire du télésiège (1850m), ce dernier nous évitant la partie finale et assez ingrate de la descente. Du Tour, vingt minutes de petite route nous conduiront à la gare de Montroc (1380m), où nous arriverons pour midi afin de regagner Paris en train dans la soirée. Au passage, on remarquera les traces dramatiques du passage de l'avalanche il y a quelques années. 2h30 de marche et 950 m de descente.

Arrivée à la gare de Montroc pour midi, avec possibilité de descendre à pied vers une autre gare par cheminements pittoresques s'il reste du temps avant le train.

5) Transports : acheter soi-même les billets SNCF aller Paris / Martigny et retour Saint-Gervais les Bains-le Fayet / Paris.

Pour l'aller, départs de Paris à 7h58 (arrivée Martigny à 12h37 avec changement à Lausanne) ou 8h54 (arrivée Martigny à 15h11 avec changements à Lyon et Genève).

Pour le retour, les horaires seront disponibles courant mai : voir internet ou me contacter. Prévoir une arrivée à Paris vers 20h ou 22h avec changement à Bellegarde ou Annecy.

Les transports locaux Martigny-la Fouly et Montroc-Saint Gervais seront réglés par l'organisateur ainsi que le téléphérique de Charamillon.

6) Hébergement en demi-pension, soit en petits dortoirs avec lits individuels superposés, soit à la mode des refuges, sur grands matelas collectifs. Les couvertures sont fournies mais non les draps : apporter son matériel.

Liste des gîtes :

5 septembre au soir : La Fouly, hôtel-gîte Edelweiss

6 septembre : Champex, relais d'Arpette

7 septembre : chalet-hôtel du Col de la Forclaz

8 septembre : refuge du Col de Balme

9 septembre : refuge CAF Albert 1er.

7) Repas individuels : prévoir pique-nique quotidien, à emporter au départ pour le dim 5.

Pour le lun 6, achats le matin à La Fouly.

Pour les quatre derniers jours on peut soit faire le plein à Champex le 6 au soir, soit compter sur le ravitaillement limité du Col de la Forclaz et les paniers repas vendus par les gîtes, ou encore pour le dernier jour prévoir de descendre à pied jusqu'à la supérette d'Argentière avant la fermeture de midi (20 minutes à pied depuis Montroc).

Repas du soir et petit déjeuner sont partout servis dans les gîtes.

8) Equipement: Prévoir sac à dos de 45 litres environ permettant de tout porter sur son dos + lampe de poche et sac à viande (double drap) + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement dans les pierres et la neige + lunettes de soleil et couvre-chef + autres protections et vêtements (notamment bonnet et gants) adaptés aux conditions rudes voire hivernales du climat de montagne: pluies parfois abondantes, soleil ardent, froid et vent en altitude, grésil ou neige possibles. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

Les couvertures sont fournies partout, mais non les draps.

Ne pas oublier carte CAF et carte d'identité pour la douane. Un peu d'argent suisse est utile, mais les gares suisses ont un guichet change : voir temps disponible aux correspondances lors du voyage aller.

Réduire au minimum affaires de toilette et habits de rechange, un minimum de lavage étant toujours possible sur place. Penser au problème du poids dans le choix des pique-nique.

9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes le mardi **4 mai**. **Inscrivez-vous dès que possible pour éviter le risque d'annulation** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **310E** ne comporte pas les billet de train Paris/Martigny et Saint-Gervais/Paris, ni les pique-niques, mais couvre hébergement en demi-pension défini ci-dessus + frais de transports locaux (voir ci-dessus 5) + forfait CAF de 16 E pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur (transport SNCF retour + transports locaux + 80% des frais d'hébergement). Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque de 155 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 155 E pour solde qui sera encaissé à partir du 1er août.

10) Réunion préparatoire le jeudi 12 août à 18h30 au siège du CAF 12 rue Boissonade 75014 Paris.

A bientôt

François.

