

Dernier 3 000 avant le printemps ?

19 et 20 mars 2011

avec Céline Falissard et Michel Gollac

Gravir un 3 000 en raquettes ? C'est possible, ce n'est pas forcément difficile et vous en rapporterez le souvenir incomparable de la haute montagne hivernale. En prime, quelques bois de mélèzes, les plus hauts villages d'Europe, une chapelle du bout monde et la chaleur d'un refuge amical.

PROGRAMME INDICATIF

Rendez-vous dans la gare de Mont-Dauphin-Guillestre, samedi 19 mars à 8 h. Départ possible de Paris-Austerlitz la veille au soir à 22h03 en train-couchettes. Départ en commun et en car pour les hautes vallées du Queyras, où nous arriverons vers 9h30.

Si les conditions nivologiques et météorologiques sont idéales, nous pourrions par exemple partir le samedi de Font-Gillarde, dans la vallée de l'Aigue Agnelle, remonter le joli vallon de Longet pour franchir le **col de Longet** (2 701 m) et gagner la vallée de l'Aigue Noire, dans laquelle nous descendrons avant de terminer la journée en remontant à la **chapelle Notre-Dame-de-Clausis**, perdue en pleine montagne à 2 400 m d'altitude, puis au sympathique **refuge de la Blanche** au pied de l'impressionnante Tête Noire.

Nous pourrions alors gravir le **Pic de Caramantran** (3 021 m) le dimanche matin. Vue rapprochée sur la pyramide du Mont Viso et sur la Tête Noire qui lui fait pendant. Les lointains sont à la hauteur car la vue s'étend du massif des Ecrins aux Alpes Maritimes en passant par quelques cimes du Mont Rose. La plaine du Pô s'étend sous nos pieds, si elle n'est pas noyée dans le brouillard. Le temps de nous promener dans le haut vallon de l'Aigue Noire et nous descendrons à **Saint Véran**, qui mérite une visite. Car pour Mont-Dauphin où nous arriverons vers 19h15.

Retour possible à Paris-Austerlitz le lundi matin à 6h45, par train couchettes.

Ce programme est donné à titre indicatif et n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques et nivologiques ainsi que de la forme et du niveau des participants. Nous ne pouvons pas, en particulier, garantir l'ascension du Pic de Caramantran. Si la sécurité l'exige, nous nous dirigerons vers d'autres objectifs comme le col de Saint-Véran ou les lacs Blanchet.



Le Piémont et les Alpes Maritimes, vus du Pic de Caramantran

Coût prévisionnel : 130 €

Cette somme comprend :

- le transport aller et retour entre Mont-Dauphin-Guillestre et les points de départ et d'arrivée de la randonnée ;
- la nuit au refuge ;
- le dîner du samedi ;
- le petit déjeuner du dimanche ;
- une contribution au développement des activités du CAF d'Ile-de-France et une contribution spéciale aux sorties de raquettes à neige destinée notamment à financer les équipements de sécurité et la formation des organisateurs ;
- une participation au transport des organisateurs et à leurs frais d'organisation.

Elle ne comprend pas le voyage aller-retour jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre, le petit déjeuner du samedi, le repas du dimanche soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers.

Hébergement, restauration

Hébergement en refuge gardé. Dîner du samedi soir et petit déjeuner du dimanche au refuge. Repas de midi « tirés du sac ».

Niveau physique SOutenu. Chaque jour, de 600 à 1 200 m de montée et 10 à 15 km de distance environ selon les itinéraires. Nous randonnerons dans l'ensemble sur des pentes modérées, avec cependant quelques rares passages un peu raides. Durées de marche jusqu'à 8 h par jour. Marcher en raquettes étant plus fatigant que marcher en terrain déneigé, il convient d'être en **très bonne condition physique**.

Niveau technique ΔΔ. : Itinéraire peu difficile, empruntant des pentes parfois un peu raides, mais peu exposées. Cette sortie est accessible avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis. Il est conseillé d'avoir déjà chaussé les raquettes.

Terrain alpin : Nous tiendrons le plus grand compte des prévisions nivologiques dans le choix de nos itinéraires, mais le risque d'avalanche ne peut être totalement exclu. Outre le matériel de sécurité, ceci impose de se conformer aux consignes des organisateurs et d'être prêt à renoncer à tout moment à l'itinéraire prévu si la sécurité l'exige.

Climat

Le Queyras jouit d'un climat de montagne méditerranéen, à l'ensoleillement légendaire. Au mois de mars, le pourcentage d'heures de soleil est supérieur à celui enregistré en plein été dans les Alpes du nord. Crème solaire et lunettes anti-UV de rigueur ! Néanmoins, des « retours d'est » peuvent amener des périodes de très mauvais temps, avec jusqu'à 1 ou 2 m de neige en un seul épisode.

A la mi-mars, l'enneigement est à peu près assuré dans les pentes exposées au nord et en haute altitude. Les pentes exposées au sud peuvent, selon les années, être assez dégarnies ou très enneigées.

A 3 000 m d'altitude, en mars, une température de -15°C n'a rien d'exceptionnel et le vent est souvent fort : il faut s'équiper en conséquence.

Carte

IGN 1/25 000, n°3637OT.



La chapelle Notre-Dame de Clausis

Inscription

A partir du 10 décembre 2010 et **au plus tard le 8 mars 2011**, au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un **acompte de 130 €**.

Equipement indispensable

- raquettes munies de plaques mobiles, ajustées aux chaussures. Des raquettes adaptées au terrain montagne sont indispensables : attention en particulier si vous êtes débutant et si vous louez vos raquettes
- deux bâtons adaptés à la marche sur neige et, si possible, télescopiques
- sac à dos avec sangles pour les raquettes, contenant toutes vos affaires
- chaussures de moyenne ou de haute montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants et sur-gants ; sous-gants en plus si vous êtes frileux.
- passe montagne (un bonnet ne suffit pas en cas de vent fort)
- sur-pantalon
- chaussettes et sous-vêtement chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent (type anorak + sur-pantalon)
- gourdes ou bouteilles incassables
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil anti-UV A et B
- crème solaire haute protection
- masque de ski
- petite pharmacie personnelle
- ARVA, pelle et sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 € à l'achat d'équipements collectifs)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- « sac à viande » ou drap de lit
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres.
- chaussures légères pour le refuge



La Tête Noire, vue du Pic de Caramantran