

## Les mystères de la Pierre aux Pieds

Du 17 au 18 septembre 2011 - 8 places

Niveau : ▲▲ - moyen - nuit en refuge

*Au départ du chemin du Petit Bonheur, qui dans le vallon de l'Arc relie les villages de Haute-Maurienne, nous partirons à la recherche d'une roche géante gravée à l'époque du néolithique et culminant curieusement à 2750m.*

*Au retour, une sente en balcon, joyeusement colonisée par les marmottes, nous offrira une vue panoramique sur la Dent Parrachée et les glaciers de la Vanoise.*

### PROGRAMME

#### **Samedi 17 septembre:**

Bus à Modane pour Bonneval-sur-Arc. Nous emprunterons alors le sentier du Petit Bonheur sur les traces de la légende du diable de Bessans. Nous rejoindrons ensuite le GR5 de la Grande Traversée des Alpes pour atteindre le refuge de Vallonbrun situé à 2210m d'altitude. Option lac de Chélou.

*Dénivelée cumulée : + 450 / -150 m MAIS de nombreux kilomètres*

#### **Dimanche 18 septembre:**

Traversée des Marmottières, découverte de la Pierre aux Pieds située sous le Grand Roc Noir. Nous continuerons notre excursion via un magnifique sentier en balcon dominant la vallée avec au détour une vue panoramique sur la Dent Parrachée et les glaciers de la Vanoise. Option escapade au lac Blanc. Taxi pour Termignon suivi d'un retour à Modane en bus.

*Dénivelée cumulée : + 1100/ -1300m.*

#### **Hébergement :**

Refuge de Vallonbrun / demi-pension.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, des imprévus divers et des impératifs de sécurité. Il appartient à chacun des participants de vérifier que le niveau de la sortie correspond à ses aptitudes.

#### → Rappel des niveaux :

**Moyen** : Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée. Durée de marche maximum 7h, dénivelée maximum 1000m, allure montée moyenne 350m/h.

▲▲: Itinéraire montagnard peu difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis (F, M, SO ou SP), même sans grande expérience de la montagne.

## RENSEIGNEMENTS

**Coût prévisionnel** : 130 € comprenant la demi-pension, les frais CAF, les frais de taxi et navettes, les frais d'organisation, mais n'incluant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

**Départ** : RV 22h45 gare d'Austerlitz devant le quai de départ.

### **Horaires de train/navettes** :

Aller : vendredi gare Paris Austerlitz 23h02 / arrivée gare de Modane 8h (un changement)

Retour : dimanche gare Modane 19h20 / arrivée Paris 23h21 (direct)

**Attention, le train de nuit pour Modane est affiché très tardivement sur le site de la Sncf** qui privilégie sciemment les autres créneaux. Il est fort possible que notre train n'apparaît **qu'1 mois avant le départ** !

**Repas** : prévoir les repas de midi.

**Équipement et matériels à emporter** : sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Pique-niques du midi, encas de secours + l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc....).

Des bâtons de marche épargneront un peu vos genoux !

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Carte CAF.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France, par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris, ou en vous rendant sur place au 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

L'inscription n'est effective qu'après le versement de 130€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.



### **Pour en savoir plus** :

Carte TOP 25 IGN n°33633 ET

<http://www.parcnational-vanoise.fr/>

[http://www.geol-alp.com/h\\_vanoise/vanoise\\_lieux/Gd\\_RocNoir.html](http://www.geol-alp.com/h_vanoise/vanoise_lieux/Gd_RocNoir.html)

***Au plaisir de vous rencontrer !***

**[celifali@free.fr](mailto:celifali@free.fr)**