

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

Randonnée 11-RW 56 du 30 juillet au 1er août 2011

Lac et cimes du Mont Cenis

Cumul possible avec rando "du Mont Cenis à l'Iseran" 2 au 6 août: contacter l'organisateur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 22 MARS

1) Cadre général et difficultés : randonnée itinérante avec portage et en étoile vers le col du Mont Cenis, son lac et ses crêtes.

"Lumière harmonieuse de contrastes indécis" : c'est ainsi que je qualifierais ces paysages peu fréquentés, sur lesquels il n'existe à ma connaissance aucun topo-guide, mais vers lesquels m'attire un je ne sais quel équilibre indéfinissable des yeux, du corps et de l'esprit.

Alpes du nord ou du sud? Ici, en Savoie, on serait logiquement dans les Alpes du nord. Pourtant le soleil domine, avec, à 2000 mètres, un climat proche de celui de Briançon, 81 millimètres de pluie par an, répartis sur une centaine de jours; mes souvenirs aux alentours du lac s'associent à un clair soleil... sauf que quand le regard plonge, au-delà, vers les fonds invisibles du Piémont, on discerne une épaisse brume de chaleur révélant un climat orageux, dont parfois le vent d'est fait remonter les précipitations sur le col.

Nord ou sud? Est ou ouest? Entre France et Italie, surgit pour la région un problème identitaire : l'Italie, c'est là bas, loin, à plusieurs kilomètres de route plate longeant le lac. La France on y est. Pourtant... La Savoie n'est française que depuis 1860, et les quelques kilomètres carrés entourant le lac ont appartenu à l'Italie jusqu'en 1945, les vainqueurs ayant alors tenu à contrôler ces cimes frontalières qu'en 1874 les Italiens, fiers de leur nouvelle unité, avaient décidé de barder de tout un réseau de fortifications dont on admire encore les nombreux vestiges : petite Turra, fort Malamot, fort de Pattacreuse

Comme à Briançon, les forts viennent connoter militairement un paisible paysage lumineux aux formes adoucies, un peu à l'écart des glaciers, mais sur les hauteurs du Mont Cenis, on se situe dans les alpages fleuris, dominant la vaste étendue d'un lac où l'on plonge le regard vers le bleu profond des eaux.

A 3162 mètres d'altitude les claires rondeurs rocheuses du Petit Mont Cenis s'élèvent au-dessus d'un étage de cimes concurrentes en un ensemble surplombant le lac de mille mètres : toutes proportions gardées, je pense à la cime de Marsilleveyre à 432 m au-dessus de la Grande Bleue.

Ce qui me fascine au Mont Cenis, encore, c'est l'heureuse diversité du terrain montagnard. On part de 2000mètres, et les dénivelés ne sont pas excessifs. Tandis que les vastes étendues de prairies entourant le col du Petit Mont Cenis reposent le marcheur, les cimes avoisinantes, celle du Laro par exemple, lui donnent le plaisir de parcourir un terrain déjà alpin, avec une crête parfois effilée sous laquelle plongent de sombres couloirs pierreux et une arrivée au sommet sur bloc rocheux demandant juste ce qu'il faut d'attention pour éviter le possible vertige d'un pas de trop.

Le Mont Cenis donne du prix à la vie; il offre juste assez d'altitude pour respirer un air allégé sans effort excessif, juste assez de souvenirs militaires pour qu'on apprécie la paix de la grande nature, juste assez de brouillard pour faire mieux goûter le soleil, juste assez de pierres vertigineuses pour que je puisse sentir l'équilibre de mon corps pataud, juste assez d'étendue pour respirer sans ennui la liberté des grands espaces, juste assez de glaciers dans les lointains pour y retourner au bout de quelques jours, juste assez d'industrie pour avoir ici créé un lac harmonieux.

Rien de spectaculaire, tout est dans cet équilibre indéfinissable.

Le programme proposé convient pour tout bon randonneur habitué au port du sac et à la marche en montagne. On prévoit un rythme moyen de 350m de dénivelé à l'heure à la montée et 500 à la descente avec étapes n'excédant pas 7 heures de marche et 1200m de montées, ce qui correspond, dans la cotation CAF, à un niveau physique **moyen+**. Le terrain en alpages est souvent facile, mais quelques passages abrupts sur pentes assez raides de pierres ou de roches et sur les crêtes justifient une cotation **trois triangles**.

2) Rendez-vous prévu en gare de **Paris-Lyon** le **samedi 30 juillet** à l'entrée du quai, **20 minutes avant** le départ du train, prévu à **7h47** (horaire à confirmer).

3) Places disponibles et conditions d'inscription : 7 places organisateur compris. L'inscription suppose le niveau requis et l'**accord de l'organisateur**. Les **inscriptions** seront **closes** quand l'effectif sera complet ou **si le gîte cesse de garder des places en option**.

4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels (transports, météo...):

Sam 30 : Arrivée en train à Modane à 11 h50. Bus à 12h30 pour Val Cenis (1450m). Arrivé vers 13h30. Montée à pied par bois de conifères et clairières puis alpages jusqu'au col du Mont cenis (2081m), puis redescende sur route jusqu'aux abords du lac (1994m) avant un cheminement de 5 km en faux-plats aux abords du lac puis dans les vastes herbages du Col Du Petit Mont Cenis, où nous hébergera le gîte du même nom (2130m). Etape de 14km + 850m, environ 4h30.

Dim 31, montée en alpages dans un terrain plus ou moins karstique jusqu'au col de Sollières (2639m) d'où l'on gagne la facile mais jolie crête du Signal du Petit Mont Cenis, Signal que l'on atteint aisément par ses rochers terminaux (3162m). Vue circulaire, notamment sur le lac et les sommets glaciaires de la Vanoise.

Du col de Sollières, nous redescendrons sur le Col du Mont Cenis en contournant le Signal de Petit Mont Cenis par 4 km de descente en alpages jusqu'au Replat des Canons à 2098m, d'où 5km de route forestière en faux plat ramènent à la route du Col (2000 m), route à remonter sur un km. Etape de +1160m - 1210m, 17km, 6h 45. Nuitée au "Relais du Col".

Lundi 1er : circuit à partir du col du Mont Cenis. Après avoir suivi sur 3 km le chemin de l'avant-veille conduisant au refuge du Petit Mont Cenis, on oblique à droite pour gravir un sentier parfois raide mais fleuri sur sa fin conduisant au pas de la Beccia (2717m). De là une croupe en pente à 25 degrés, exigeant de l'attention avec son mélange de terre molle, de pierres et de roches, conduit à la Cime du Laro (2881m), très joli belvédère rocheux au-dessus du lac. On en redescend par une belle crête en faux plat parfois effilée zigzagant un instant par un bref couloir-cheminée herbeux avant de reprendre la ligne droite au-dessus de deux thalwegs, à gauche celui de la Beccia avec sa pierraille grise dominée par le signal du Petit Mont Cenis, à droite les vastes herbages du Col du Mont Cenis au-delà duquel le regard plonge dans la vallée de la Haute Maurienne avant de remonter vers les sommets glaciaires de Vanoise. On atteint un replat herbeux à 2500mètres, d'où un excursus en aller et retour conduit à l'ancien fort militaire de la Petite Turra. On regagne le col du Mont Cenis dans l'herbe, d'abord par un couloir un peu raide, puis après deux amples lacets par une descente dans la douceur des alpages. (6h, + 900m -900m).

Nous récupérerons les affaires laissés à l'hôtel et vers 16h30 un taxi nous ramènera dans la vallée jusqu'à Lanslevillard, où l'on pourra au besoin faire des provisions et/ ou prendre vers 17h45 le bus pour le retour sur Modane puis Paris, sauf pour les inscrits à la rando "Du Mont Cenis à l'Iseran" débutant le lendemain matin à Lanslevillard, qui passeront donc la nuit à l'AJ sur place.

5) Transports : acheter soi-même les billets SNCF aller et retour Paris / Modane (ou retour Bourg-Saint-Maurice / Paris si l'on poursuit par la rando 11-RW57)

Pour l'aller, départ de Paris à 7h47, arrivée Modane à 11h50. Pour le retour, départ de Modane à 19h20, arrivée à Paris à 23h21. Horaires à vérifier.

Les frais de taxi et de bus Modane-Val Cenis aller (mais non retour) seront réglés par l'organisateur, qui accompagnera le groupe.

6) Hébergement en 1/2pension.. Première nuit au refuge du Petit Mont Cenis, 2ème nuit à l'hôtel dit "le Relais du Col". Couvertures fournies, mais pas de draps au refuge.

7) Repas du soir et petit déjeuner servis. Prévoir trois pique-niques, à emporter au départ.

8) Equipement: 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 du climat de montagne. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

Réduire le plus possible affaires de toilette et habits de rechange, un minimum de lavage étant possible tous les soirs. Penser au problème du poids dans le choix des pique-niques.

9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes le mardi 22 mars. **Inscrivez-vous dès que possible pour éviter le risque d'annulation** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **120E** ne comporte pas le billet de train, ni les pique-niques, ni le retour en car Lanslevillard-Modane, mais couvre hébergement en demi-pension défini ci-dessus + frais de car aller et de taxi + forfait CAF de 11,50 E pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur (transport SNCF aller + 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 60 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 60 E pour solde qui sera encaissé à partir du 15 juillet.

A bientôt

François