

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

Randonnée 11-RW57 du 2 au 6 août 2011

du Mont Cenis à l'Iseran

Cumul possible avec rando "Lac et cimes du Mont Cenis" du 30/07 au 01/08: contacter l'organisateur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 22 MARS

1) Cadre général et difficultés : randonnée itinérante avec portage et en étoile en Vanoise.

Le parc national de la Vanoise attire par sa flore, sa faune, la beauté de ses paysages glaciaires et de ses espaces propices à la randonnée.

Entre des points extrêmes de 1930m et 3327m, nous évoluerons en général entre 2300m et 3000m d'altitude, donc dans les prairies d'altitude fréquentées par les marmottes et jusqu'à l'étage minéral où remontent chamois et bouquetins.

Le parc n'étant pas surfréquenté, la saison choisie offre un bon compromis entre les avantages du début de saison avec ses fleurs et ses longues journées, et ceux de la fin de saison, suffisamment déneigée pour permettre un accès facile à quelques 3000m.

Le programme proposé convient pour tout 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 5 heures 30 de marche et 1000 m 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 le **lundi 1er août** à Lanslevillard, à l'arrivée du bus venant de Modane à 17h10 (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 un gîte cesse de garder des places en option**.

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

Lundi 1er en fin d'après midi: accueil à l'arrivée du bus à Lanslevillard, achat possible de provisions au village, puis départ à pied pour l'auberge de jeunesse à 1km, au village des Champs.

Mardi 2: De l'auberge, montée en taxi au parking de Bellecombe (20 km environ), à l'entrée du Parc National de la Vanoise, à 2307m. De là un itinéraire montagnard et en grande partie hors sentier nous conduira au refuge de la Femma (2352m) par la pointe de Lanserlia, joli panorama au centre de la Vanoise (2909m). Nous y accéderons en suivant le GR5 jusque vers 2400m avant d'attaquer dans les herbages la montée au col de Lanserlia (2774m), d'où l'on gagne aisément la pointe par un lac et un cheminement dans d'agréables alpages. Une descente parfois assez raide dans le vallon de Fontabert nous ramènera au sentier balcon redescendant vers le vallon en faux plat de la Rocheure (2200m); il nous faudra remonter sur 4 bons km jusqu'au refuge de la Femma (2352m), où boissons et marmottes récompensent de cette approche monotone. (+750m -700m, 5h30).

Mercredi 3: journée itinérante qui nous conduira du refuge de la Femma au Fond des Fours (2537m) par une montée jusqu'au Col de la Rocheure (2909m), où l'on atteint un vaste replat pierreux parsemé de petits lacs avant la redescente sur le petit refuge du Fond des Fours (+580m -400m, 4h30).

Jeudi 4: Nous gagnerons le col des Fours (2976m), remarquable par son point de vue plongeant sur le Lac et point de départ de deux sommets que nous pourrions gravir:

- au Nord le Pélaou Blanc (3135m, aller et retour une petite heure),
- éventuellement au sud, la Pointe des Fours (3072m, aller-retour une bonne demie-heure).

Par un sentier à flanc de pente parfois instable mais sans risque réel, puis en contournant une combe enneigée, on descend par de pittoresques étendues de sables ocres jusqu'au Pont de la Neige (2528m), situé sur la route montant de Bonneval au col de l'Iseran. Arrivée prévue au Pont de la Neige vers 14h30.

Du Pont de la Neige un taxi nous transbordera par le Col de l'Iseran (2764 mètres) au Pont Saint-Charles (2056m) d'où une bonne heure de marche par le sentier dominant les gorges de Malpasset nous conduira au refuge du

Prariond , au milieu des marmottes (2324m).

Pour la journée, 5h30 de marche et +970m -710m.

Vendredi 5: randonnée en étoile autour du refuge. Nombreux parcours possibles à choisir selon la météo et les conseils du gardien, dont l'excellent site WEB donne un avant-goût (Google / refuge du Prariond / j'ai de la chance).

Samedi 6: Du Pont Saint-Charles, accessible en trois quarts d'heure de descente à pied, le taxi nous ramènera au Col de l'Iseran (2776m) d'où nous grimperons aux proches sommets :

- à l'ouest, la Pointe des Lessières (3043m), accessible par une brève montée aménagée dans des raidillons schisteux, située au bout de l'arête venue du Pélaou Blanc, et offrant une vue panoramique.

- à l'est les Pointes Pers (3317 et 3327m), où l'on accède souvent hors sentier par un itinéraire plus long , mais varié et dépaysant: dernières herbes feuries vers le col, pierrailles morainiques un peu plus haut, puis montée facile dans une terre brune à peine pierreuse, d'abord sous les schistes impressionnants des rochers de Pers, puis à partir du Col dans une vaste étendue plus monotone et quasi désertique, mais étonnamment accessible au randonneur si l'on considère l'altitude. Du sommet, vue sur le Mont Blanc au Nord, et tout près à l'est la chaîne frontière des Levanna. Au Col de l'Iseran , nous retrouverons le taxi pour Val d'Isère. En tout 4h30, + 840m -840m.

A Val d'Isère, bus pour Bourg-Saint-Maurice à 19h35, arrivée à 20h20, puis train de nuit pour Paris (horaires à vérifier).

5) Transports : acheter soi-même les billets SNCF aller Paris / Modane et retour Bourg-Saint-Maurice / Paris.

Pour l'aller, départ de Paris gare de Lyon le lundi 1er à 10h50 arrivée Modane à 15h31, puis bus à Modane direction Bonneval jusqu'à Lanslebourg. Pour le retour, départ de Bourg-Saint-Maurice le samedi 6 à 21h30, arrivée à Paris le dimanche 7 à 6h21. (horaires à vérifier).

Les transports en taxi et le retour en bus Val d'Isère / Bourg-Saint-Maurice seront réglés par l'organisateur, qui accompagnera le groupe.

6) Hébergement : en demi-pension le 1er au soir à l'AJ du hameau des Champs à Val Cenis, puis dans les refuges du PNV (Parc National de la Vanoise), qui fournissent des couvertures, mais pas de draps: la Femma (nuit du 2 au 3), le Fond des fours (nuit du 3 au 4), le Prariond (2 nuits, du 4 au soir au 6 au matin).

7) Repas du soir et petit déjeuner servis dans les refuges.

Prévoir cinq pique-niques, à emporter au départ et /ou à se procurer au jour le jour en refuge pour un prix de 8 à 10 euros.

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-nique.

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 **280 E** ne comporte pas les billets de train, ni les pique-niques, ni l'aller en car Modane / Lanslevillard, mais couvre hébergement en demi-pension défini ci-dessus + frais de car retour et de taxi + 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 140 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 140 E pour solde qui sera encaissé à partir du 15 juillet.

A bientôt

François