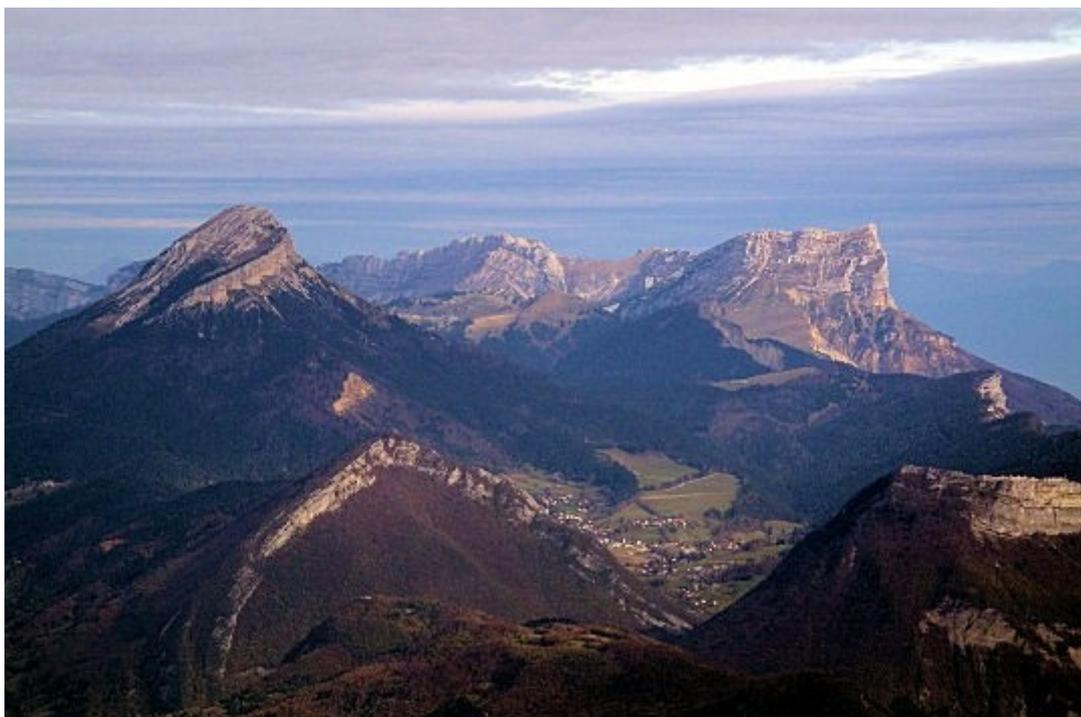


du **11/06/2011** au **17/06/2011**

avec *Marie-Hélène Carré*

Un Tour en Chartreuse



Parc naturel régional depuis 1995, le massif de la Chartreuse offre un cadre propice à une escapade en pleine nature en début de saison. Une floraison exceptionnelle, un décor grandiose, des sommets aux altitudes modestes mais escarpés, une alternance de zones isolées sur les hauts plateaux et de hameaux habités où perdure une vie pastorale, pour une itinérance entre la vallée et ses gîtes aux noms poétiques, et les belvédères aux points de vue remarquables, que nous irons taquiner chaque jour s'il fait beau : un programme pour randonneurs motivés !

PROGRAMME :

Samedi 11 juin (J 1) : Rendez-vous à la gare SNCF de Chambéry vers 12h15. Départ par autocar à 12h30 de la gare routière pour le **Col du Granier** (1134m) où débute la randonnée à 13h15. Première découverte de la flore de Chartreuse, et peut-être de quelques orchidées rares sur un chemin secret. Premier belvédère au sommet de la **Pointe de la Gorgeat** (1486m), Granges de Joigny (1200m), la Ménardière (1069m), les Pins (950m), Epernay (816m), St Pierre d'Entremont (649m). Nuit au gîte « *L'herbe Tendre* ». Dénivelée cumulée +820m, - 550m, 5 heures de marche environ.

Dimanche 12 juin (J 2) :

Saint-Pierre d'Entremont (650m), les Varvats (1128m), Pré de Pratcel (1280m), vallon de Pratcel, col de l'Alpe (1793m), **Croix de l'Alpe** (1821m), traversée sur les lapiaz des Hauts Plateaux, sommet du **Pinet** (1867m), cabane de l'Alpette (1526m), col de l'Alpette (1547m), descente au hameau de La Plagne (1100m). Nuit au gîte « *La Ferme de l'Ours* ».

+1450m, -1100m, 7h30 de marche environ.

Lundi 13 juin (J 3) :

La Plagne (1100m), montée au sommet du **Mont Granier** (1933m) par la grotte de la « Balme à colon », redescente à la Plagne (1100m), Epernay (816m), le Désert (1128m). Nuit au gîte « *Le Sabot de Vénus* ». +1200m, - 1150m, 7h00 de marche environ.

Mardi 14 juin (J 4) :

Le Désert (1128m), les Bruyères, montée à la **Pointe de la Cochette** (1618m), col de la Cluse (1169m), les Fiolins (848m), traversée du Guiers Vif (570m), Le Château (920m), Pas Dinay (1125m), La Ruchère (1122m). Nuit au gîte « *La Ruche à Gîter* ». +1300m, - 1300m, 8h15 de marche environ.

Mercredi 15 juin (J 5) :

La Ruchère (1122m), Col de La Ruchère (1400m), le **Petit Som** (1777m), Col de Léchaud (1704m), Col de Bovinant (1646m), le **Grand Som** (2026m), descente par le sentier du Racapé et le col de Aures (1658m), La coche (1020m), Saint Pierre de Chartreuse (900m), La Diat (796m). Nuit au gîte « *Les 4 Chemins* ». + 1300m, - 1450m, 7h45 de marche environ.

Jeudi 16 juin (J 6) :

La Diat (796m), Saint-Pierre de Chartreuse (900m), La Scia (1670m), Cabane (1620m) et Col de Bellefont (1902m), en option **Lance de Malissard** (2045m), traversée sur les Hauts Plateaux, Habert de l'Aulp du seuil (1656m), L'Alpettaz (1554m), Cirque de Sainte Môme (859m), nuit à l'Auberge le « *Chalet du Cirque* ». + 1500m, -1200m, 8h30 de marche environ.

Vendredi 17 juin (J 7) :

Cirque de Sainte Môme (859m), circuit des cascades (1013m), Saint Pierre d'Entremont (650m) ou Pont du Lac (722m), montée au sommet de la Roche Véran (1429m), Col du Cucheron (1169m), station du Granier (950m). Nuit au gîte « *la Hulotte* ». +1100m, -1300m, 8h00 de marche environ.

Samedi 18 juin :

Retour à Chambéry par autocar : au choix, 2 départs possibles le samedi :

- 1^{er} départ à 7h45 (arrêt à 10' du gîte), arrivée à 8h30 à Chambéry : marché, visite de la ville, ou train pour Paris dans la matinée (voir rubrique « transports » ci-dessous)
- autre départ à 13h45, arrivée à Chambéry à 14h30 : dernière randonnée éventuellement possible le matin (belvédère du Mont Joigny, crêtes de la Drière, sentiers à orchidées,....)

Ce programme indicatif n'est pas contractuel, et pourra être modifié, notamment en fonction des conditions météorologiques, des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de la forme des participants et de la cohésion du groupe, et pour d'autres raisons de sécurité.

NIVEAU

Niveau Soutenu avec accord de l'organisatrice. Cette sortie se déroule sur de bons sentiers de montagne, avec toutefois quelques passages escarpés nécessitant parfois un peu d'attention. Elle s'adresse aux randonneurs en bonne forme physique, habitués aux étapes assez longues avec dénivelés (allure de montée : 450 m environ) et au port du sac à dos (que nous ferons cependant le plus léger possible, voir ci-dessous), et prêts à soutenir un rythme avec enthousiasme et bonne humeur plusieurs jours d'affilée.

COUT PREVISIONNEL

340 € comprenant l'hébergement en demi-pension en auberges et gîtes d'étapes, ainsi que les frais CAF et les frais d'organisation. Ne sont pas compris : les piques niques du midi et vivres de courses qui seront « tirés du sac », le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et retour, les boissons et frais personnels.

HEBERGEMENT, RESTAURATION, RAVITAILLEMENT

Hébergement en gîtes en demi-pension (couvertures fournies, prévoir drap-sac, serviette et affaires de toilette, chaussons ou chaussures légères). Les repas du soir et les petits déjeuners seront pris sur place dans les gîtes. Les **repas du midi** seront « tirés du sac » et pris sur le terrain. Ravitaillement possible en cours de randonnée à Saint Pierre d'Entremont (J1), Epernay (J3) et à Saint Pierre de Chartreuse (J5). Piques niques sur demande dans certains gîtes.

CLIMAT

Le massif de la Chartreuse est soumis à la fois aux influences des flux atlantiques humides, et au caractère continental du climat de montagne. Entre pluviométrie abondante, et contraste entre hiver froid et été chaud, le mois de juin peut nous réserver aussi bien de belles journées chaudes avec soleil généreux, que brume humide et glacée.....

EQUIPEMENT

Indispensable : chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, gourde(s) contenance minimum **2 litres** (pas d'eau sur les hauts plateaux), sac à dos contenant toutes vos affaires (contenance 40/45l), **sifflet** (léger, en plastique), lampe frontale, chaussettes de rechange, **polaire + veste**, protection contre la pluie, gants, **lunettes et crème solaire, chapeau**, pharmacie personnelle, votre **carte du CAF**, couverture de survie, bâtons de marche, piques niques (aliments légers et énergiques, fruits secs, évitez boîtes de conserves, kilos de pommes et autres tupperwares nous serons en ½ pension tous les soirs), chaussures légères et tenue de rechange pour le soir, et bonne humeur en quantité illimitée.

Utile : guêtres, sur-sac, boules Quiès, pastille type Micropur, appareil photo, en option téléphone portable (éteint en cours de randonnée).....

Faites un sac le plus léger possible, nous le porterons toute la semaine !

CARTOGR

APHIE : carte IGN 1/25 000 Série Bleue n° 3333 OT et n°3334 OT.

TRANSPORTS : à la charge de chaque participant, chacun achète ses billets de train.

Aller samedi 11 juin :

Départs possibles de Paris Gare de Lyon à 6h50 (arrivée à Chambéry à 9h40), ou à 7h42 (arrivée à 10h41), ou 7h54 (arrivée à 11h57), ou train de nuit la veille. Ravitaillement possible avant le départ (marché à Chambéry le samedi matin, à 10' de la gare : fromages, charcuteries de montagne,....)

Retour samedi 18 juin :

Départs de Chambéry pour Paris à 9h01, 10h24, 10h49, 11h01, 12h35, 13h01, 14h00, 15h01, 16h24, 16h59, 18h15, 20h27 (TGV direct ou via Lyon), 00h07 (train de nuit).

INSCRIPTIONS :

à partir du vendredi 04 mars 2011. Inscription effective après versement de 340 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.

ORGANISATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 avec l'organisatrice. Cette sortie est commune avec le Club Alpin de Limoges. N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente.

Renseignements complémentaires : Pour me contacter, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi. A bientôt !