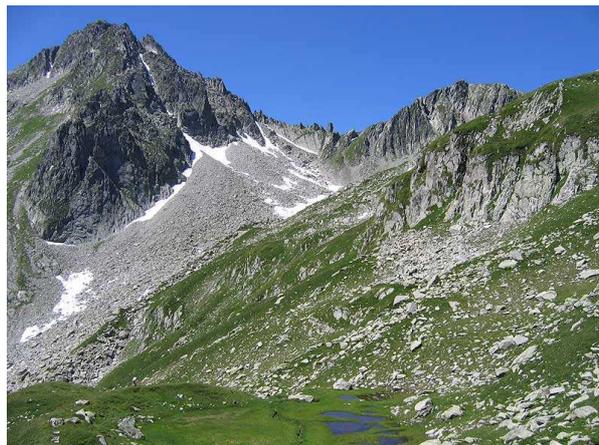


Danse avec les marmottes noires (Lauzière)

Randonnée montagne 11-RW69
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du jeudi 14 au dimanche 17 juillet 2011
Niveau physique : moyen+
Niveau technique : ▲▲▲
Camping : non
Type : semi-itinérant avec portage
Transport : libre
Budget prévisionnel : 150 €
Ouverture des inscriptions : 29 mars 2011



Présentation

Petites aventures dans le massif de la Lauzière, avec au programme : une nuit en cabane (assez confortable), l'ascension de la Pointe des Marmottes Noires (niveau... "marmotte engourdie"), de la Pointe de Combe Bronsin (niveau "mouton égaré"), du Pic du Rognolet (niveau "bouquetin agile"), de la Montagne des Frettes (niveau "bouquetin fatigué"). Randonnée idéale pour aborder le niveau "3 montagnes".

Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le jeudi 14 juillet) :
Paris - gare de Lyon 7h42 → Chambéry 10h41, Chambéry 11h08 → Aiguebelle 11h59.
- Retour (le dimanche 17 juillet) :
Aiguebelle 17h11 → Chambéry 17h41, Chambéry 18h25 → Paris - gare de Lyon 21h15.

Programme

Jeudi 14 juillet : Déjeuner au restaurant à Montsapey, puis petite mise en jambe pour monter au chalet de la Perrière, non gardé mais équipé pour cuisiner et pour dormir.

⇒ *Durée : 3h45. Dénivelé cumulé : +810m / -130m.*

Vendredi 15 juillet : Une petite sente se perdant rapidement dans l'herbage puis quelques cairns nous guident jusqu'au Pas de la Mule. Pour accéder ensuite à la Pointe des Marmottes Noires (2339m), il nous faut redescendre quelques dizaines de mètres dans un couloir herbeux assez raide, puis emprunter quelques drailles de moutons. Après avoir profité du paysage, nous plongeons dans la Combe Bronsin, contourner les Teurs puis remontons de grandes pentes herbeuses, hors sentier, jusqu'à la Pointe de Combe Bronsin (2499m), 2^{ème} sommet de la journée. Les lacs du Loup, en contrebas, sont le prétexte à une petite pause

bien méritée avant d'emprunter le long sentier en balcon nous conduisant au Logis des Fées, refuge confortable où nous restons deux nuits.

⇒ *Durée : 7h45. Dénivelé cumulé : +1340m / -1190m.*

Samedi 16 juillet : Journée consacrée à l'ascension du Pic du Rognolet, en aller-retour depuis le refuge. L'accès au sommet exige une escalade facile sur une arête très aérienne.

⇒ *Durée : 6h. Dénivelé cumulé : +820m / -820m.*

Dimanche 17 juillet : Direction nord-ouest, sur sentier puis hors-sentier, jusqu'aux Portes de Montmélian, faiblesse bien visible sur la crête des Frettes. Nous parcourons celle-ci vers le sud, dépassant son sommet nord (25528m) puis son sommet sud (2527m) avant de basculer sur le flanc ouest. Nous nous frayons un passage dans le chaos d'un pierrier puis attrapons un sentier nous conduisant au chalet du Champet. Une descente zigzaguant dans le Bois des Inféruts puis le franchissement du ruisseau de Balmont nous ramène à Montsapey, bouclant ainsi notre périple.

⇒ *Durée : 7h30. Dénivelé cumulé : +820m / -1650m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

Équipement

Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2^{ème} couche haut (polaire)



- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne
- Chaussons (pour les hébergements)

Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale

Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Bol
- Pique-nique du midi (en prévoir 3)
- Petit-déjeuner (en prévoir 1)
- Dîner (en prévoir 1)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Couchage :

- Matelas
- Sac de couchage

Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 3432ET et 3433ET (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)



Inscription

Nombre de places : 6, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : non.

Les inscriptions se feront à partir du 29 mars 2011, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- Le repas de midi du premier jour,

- Les hébergements en demi-pension,
- les déplacements en taxi entre Aiguebelle et Montsapey,
- les droits d'inscriptions (13 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Aiguebelle et pour en revenir,
- les repas de midi (sauf celui du 1^{er} jour), boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.

Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee_week.html) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !

