

## Des sources de l'Isère à la vallée de la Durance Du samedi 20 au vendredi 26 Août 2011 Randonnée itinérante – Niveau soutenu

Edition du 08/04/2011

Cette randonnée s'adresse aux randonneuses et randonneurs ayant une bonne condition physique, habitués au port de sac à dos, même sans grande expérience de la montagne. Le parcours emprunte principalement des sentiers tracés et balisés.

### Présentation :

Au départ de Tignes, la première partie se déroule dans le massif de la Vanoise, l'itinéraire suit principalement le GR 55, du Nord au Sud, avec l'ascension au passage du Petit Mont Blanc (2677 m). Ce sommet supplémentaire n'étant pas le point le plus élevé du parcours qui est le col de Chavière (2796 m).



La seconde partie se passe dans le massif des Cerces à la limite de la frontière avec l'Italie (modifiée après la seconde guerre mondiale), avec comme point fort l'ascension du Mont Thabor (3178 m).



### Transport :

**Chaque participant se charge de son transport.**

**Par le train : prévoir un billet aller pour Bourg St Maurice et un retour depuis Briançon**

*Au moment où j'écris ce programme les horaires des trains de nuit ne sont pas disponibles sur le site de la SNCF (pour la période allant de mi juin à décembre !). Il en est de même pour les transferts par car.*

**Vendredi 19 août :** l'idéal est donc le train de nuit « habituel » partant de Paris Austerlitz à 23h02 arrivant samedi à 7h51 à Bourg S<sup>t</sup> Maurice.

**Vendredi 26 août :** TER à Briançon pour Valence à 15h00 puis différentes possibilités pour rejoindre Paris pour arriver en toute fin de soirée ou TGV au départ de Oulx (Italie) à 18h30 pour une arrivée à 23h21.

## Programme :

Rendez-vous à la gare de Bourg Saint Maurice près des cars, **le samedi 20 août 2010 à 8h00 pour prendre le car, si train de nuit existe bien sinon une autre solution sera recherchée comme un trajet le vendredi en fin d'après-midi avec nuit d'hôtel avec un départ légèrement plus tardif.**

*Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, en fonction de la météo, d'éventuelles difficultés ou danger du terrain.*

### Jour 1 :

Transfert de Bourg St Maurice à Tignes par bus ou taxi. Petit-déjeuner (à moins que celui-ci soit pris à Bourg st Maurice, si taxi)  
Ensuite petite journée de mise en jambe  
Val-Claret (2100m) — Col de la Leisse (2758m) – Refuge de la Leisse (2487m).  
[Dénivelées +660/-270]

### Jour 2 :

Refuge de la Leisse (2487m)—Pont de Croe-Vie (2099m) – Col de la Vanoise (2517m) – Refuge des Barmettes (2010m)—Pralognan (1418m)  
(Possibilités de ravitaillement)  
[Dénivelées +520/-1500]

### Jour 3 :

Pralognan (1418m) – Pont de Gerlon (1592m) – Col des Saulces (2456m) – Petit Mt Blanc (2677m)– La Motte (1900m) – Refuge Péclet-Polset (2474m) [Dénivelées +1800/-700]



### Jour 4 :

Refuge Péclet-Polset (2474m) – Col de Chavière (2796m) – Modane (1066m) – Val Fréjus (1572m)  
(Possibilité de ravitaillement) – Les Tavernes (1630m) [Dénivelées +1000/-1450]

### Jour 5 :

Les Tavernes (1630m) – Col de la Vallée Etroite (2434m)– Mt Thabor (3178m) – Refuges de la Vallée Etroite (1765m)  
[Dénivelées +1600/-1500]

### Jour 6 :

Refuge de la Vallée Etroite (1765m) – Col des Thures (2194m) – Chalet des Thures (2106m) – Col de l'Echelle (1762m) – Slalom au milieu des bornes frontières avec l'Italie – borne 14 (2400m) – Plampinet (1482m) [Dénivelées +1350/-1700]

### Jour 7 :

Plampinet (1482m) – Col de la Lauze (2530m) – Montgenèvre (1849m) —Transfert par bus pour Briançon à 13h30 ou pour Oulx à 16h50 (horaires sous réserves) [Dénivelées +900/-700]



## Hébergement :

En demi-pension, nuits en dortoir dans les gîtes, refuges.  
Ne pas oublier son drap sac.

## Équipement (liste non exhaustive) : prévoir le chaud, le froid et la pluie ou la neige

- sac à dos de 55/60 litres environ
- bonnes chaussures pour la marche en montagne tenant bien la cheville, à semelles anti-dérapantes, complétées de guêtres (ou stop tout) utiles en cas d'enneigement.
- sous-vêtements techniques à manches courtes et/ou à manches longues, collant ou leggings.
- pantalon (et short) ou jupe de randonnée, tee-shirt ou débardeur, pull ou veste polaire
- surveste et surpantalon
- bonnet, gants
- chaussettes
- protections contre le soleil : lunettes, casquettes, crème
- mini trousse de toilette (éventuellement prévoir des lingettes), serviette
- petite trousse de secours personnelle (désinfectant, protections contre les ampoules)
- gourde (éventuellement des pastilles pour désinfecter l'eau au cas où)
- En-cas et repas du midi (à la charge de chacun)
- frontale
- drap sac pour les hébergements (obligatoire)
- carte du CAF (obligatoire pour bénéficier de la réduction dans le refuge du CAF) et Carte Nationale d'Identité
- bâtons de marche

*“Un sac trop lourd est un sac chargé d'angoisse - Freud”*



## Nourriture :

Il faudra prévoir au départ 2 jours de vivres pour les repas de midi et les en cas de la journée. Nous effectuerons des ravitaillements à Pralognan et à

Val Fréjus (ou Modane).

## Documentation et cartes :

Topo-guides de la FFRP La Vanoise (Réf. 530) et La Grande Traversée des Alpes (Réf. 531).

Cartes au **1/25 000<sup>ième</sup>** : 3534OT, 3535OT, 3536OT et 3634OT

## Coût et inscription :

Budget prévisionnel de **390 €**, incluant les demi-pensions, la contribution au fonctionnement du CAF, les frais d'organisation de l'animateur, le premier transfert, ne sont pas compris les boissons diverses et les pique-niques du midi.

Inscription, après accord, auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France, selon les modalités en vigueur, dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin avec le versement (possibilité de le faire en ligne).

Ouverture des inscriptions le **jeudi 19 mai**.

Le groupe sera composé de **8 personnes** (animateur compris).

## Organisation et renseignements :

Animateur : Christian Kieffer

Vous pouvez me contacter via le « kifaikoi » sur le site du Club d'autant plus qu'il n'y aura pas de réunion préparatoire quelques jours avant (fermeture du CAF).

