

# Randonnée fruitée (massif de Gébroulaz)

Randonnée en raquettes 12-RQ02  
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)  
Du samedi 7 au lundi 9 avril 2012  
Niveau physique : moyen  
Niveau technique : ▲▲(▲)  
Type : semi-itinérant avec portage  
Hébergement : refuge  
Transport : libre  
Budget prévisionnel : 160 €  
Ouverture des inscriptions : 6 décembre 2011



## Présentation

Peut-on commencer une randonnée à Courchevel, la finir à Méribel, et éviter la foule, les pistes, les hélicoptères (!), les télécabines, télésièges, tire-fesses et autres télé-fesses (?) ? Tel est le défi que relèvera cette randonnée, en basculant dans le secteur de l'Aiguille du Fruit, dont l'appartenance au Parc National de la Vanoise est gage de préservation et de tranquillité. Au programme, donc : 3 jours de grands espaces blancs, dans un isolement... inattendu, à peine altéré par la présence du refuge des Lacs Merlet, toujours ouvert.

Alors, pêche melba, citron givré ou banana split ?

## 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 (dans la nuit du vendredi 6 au samedi 7 avril) :  
Paris - gare d'Austerlitz 23h12 → Moûtiers 7h02.
- Retour (dans la nuit du lundi 9 au mardi 10 avril) :  
Moûtiers 21h45 → Paris - gare d'Austerlitz 6h18.

## Programme

**Samedi 7 avril** : Le taxi nous dépose près du torrent des Rosières, en contrebas de Courchevel. Après un agréable parcours en forêt, nous débouchons dans le vallon des Avals, où la végétation arbustive laisse place à des grands alpages vallonnés. Aux chalets de la Grande Val, où convergent de nombreux ruisseaux encore dissimulés sous la couche neigeuse, nous bifurquons vers l'ouest, passons devant le refuge du Grand Plan (fermé) puis atteignons notre refuge, le refuge des Lacs Merlet.

Il nous reste du temps en fin de journée pour aller jeter un coup d'œil aux lacs, situés au pied de l'Aiguille du Fruit, puis, éventuellement, de grimper sur le Roc Merlet (2734m).

⇒ *Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +1200m / -320m.*

**Dimanche 8 avril** : Objectif de la journée : le célèbre Petit Mont Blanc (2680m), qui se présente à nous, effectivement, dans une jolie livrée blanche. Toutefois ce n'est pas cet enneigement qui lui confère son nom, mais sa roche gypseuse très particulière. Du sommet, belle vue sur la vallée des Avals et sur le bassin de Pralognan. Retour au refuge des Lacs Merlet.



⇒ *Durée : 4h30. Dénivelé cumulé : +760m / -760m.*

**Lundi 9 avril** : Pour rejoindre Méribel, il faut contourner l'Aiguille du Fruit et sa très longue échine sud-est, par le col de Chanrouge (2529m). Nous allons chercher celui-ci en passant par le col du Rateau (2688m), sauvage et peu fréquenté. Une fois dans le vallon du Fruit, nous nous laissons descendre tranquillement jusqu'à Méribel, en passant devant le refuge du Saut, le chalet de la Plagne, puis le chalet du Fruit. Après avoir succombés à une pêche melba (ou équivalent...), nous reprenons le taxi pour Moûtiers.

⇒ *Durée : 5h30. Dénivelé cumulé : +390m / -1130m.*

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

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour les hébergements)

### Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige

- Bâtons de marche avec rondelles neige

- Lampe frontale

- ~~Crampons~~

- ~~Piolet~~

### Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + sonde + pelle (peut être loué au club au prix de 10 € pour la sortie)

- 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

- Pique-niques du midi (en prévoir 3)

- En-cas énergétiques (éventuellement)

### Orientation, cartographie :

- Carte IGN 3534OT (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 : 8, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : non.

Les inscriptions se feront à partir du 6 décembre 2011, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- l'hébergement en demi-pension,
- les déplacements en taxi de Moûtiers à Courchevel et de Méribel à Moûtiers,
- le dîner du dernier jour, à Moûtiers,
- les frais d'inscription (11,5 €),



- la contribution au développement de l'activité (6 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Moûtiers et pour en revenir,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,
- la location éventuelle de matériel.

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/raquettes.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 !**

