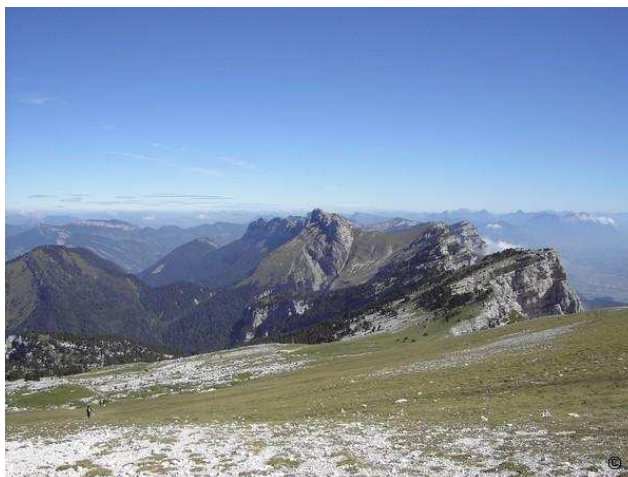


du **26/05/2012** au **02/06/2012**

avec *Marie-Hélène Carré*

Un Tour en Chartreuse Sud



Quelques bons dénivelés de début de saison, côté sud du massif de la Chartreuse, pour taquiner les sommets admirés de loin l'an dernier : Grande Sure, Dent de Crolles, Chamechaude, Charmant Som, pour retrouver les sentiers sauvages et s'émerveiller à nouveau de la flore exceptionnelle de début d'été, sans oublier l'ambiance aux étapes et les orgies de fromage !

PROGRAMME : *ce programme n'est pas contractuel ; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, des risques éventuels d'orages, de la forme et de la cohésion du groupe.*

Samedi 26 mai (J1) : Rendez-vous vers 13h00 à Voreppe ou au Col de la Placette (arrêts sur la ligne d'autocar Transisère n°7000 de Grenoble à Saint Pierre de Chartreuse, départ de Grenoble à 12h10 -voir rubrique "Transports"). Randonnée de mise en jambes (Aiguille de Chalais ou Pointe de Ratz), + 800m, 4h30 de marche environ. Hébergement en chambre d'hôtes à Pommiers La Placette.

Dimanche 27 mai (J2) : les 3 Fontaines (785m), alpages de Jusson (1600m), montée au sommet de la Grande Sure (1920m), Col de la Sure (1675m), Col de la Grande Vache (1712m), descente sur le Col de la Charmette (1283m), oratoire (1634m), Saint Hugues de Chartreuse (910m). Dénivelé + 1700m, - 1400m, 8h30 de marche environ. Hébergement au gîte d'étape communal de St Hugues, repas du soir et petit déjeuner au restaurant du village.

Lundi 28 mai (J3) : St Hugues de Chartreuse (910m), Col des Ayes (1538m), Dent de Crolles (2082m), Chaos de Bellefond, Cabane de Bellefond (1620m), Col de la Saulce (1481m), Nuit au Refuge de la Scia (1670m). Dénivelé + 1400m, - 500m, 7h30 de marche environ.

Mardi 29 mai (J4) : La Scia (1670m), Col de la Saulce (1481m), Cabane de Bellefond (1620m), Col de Bellefond (1902m), Vallon de Marcieu, Chalet de l'Aulp du Seuil (1650m), Passage de l'Aulp du Seuil (1825m), Saint Hilaire du Touvet (950m). Dénivelé + 800m, - 1400m, 6h30 de marche environ. Nuit en gîte, repas au restaurant ou en gestion libre. Ravitaillement possible.

Mercredi 30 mai (J5): Saint Hilaire du Touvet (950m), le Tournoud (991m), Col du Coq (1434m), Col de l'Emeindras (1491m), Chalet de l'Emeindras du dessus (1423m), Le Sappey en Chartreuse (999m). Dénivelé + 600m, - 600m, 7h30 de marche environ. Au cas où nous n'aurions pas pu monter au sommet de la Dent de Crolles le lundi, possibilité d'y aller à partir du Col du Coq - dans ce cas l'étape serait sensiblement allongée (+ 600m, + 3h30 de marche). Nuit au Sappey en chambre d'hôtes. Ravitaillement possible le jeudi matin (épicerie et boulangerie).

Jeudi 31 mai (J6): Le Sappey (999m), Habert de Chamechaude (1570m), Cabane du Bachasson (1630m), montée au sommet de Chamechaude (2082m), Col de Porte (1320m). Dénivelé + 1200m, - 800m, 6h00 de marche environ. Nuit au gîte d'étape Cartusia.

Vendredi 01 juin (J7): Col de Porte (1320m), montée à la Pinéa (1771m), Mont Fromage (1662m), sentier de crête jusqu'au sommet du Charmant Som (1867m), descente par le chemin des Dalles vers St Pierre de Chartreuse. Dénivelé +800m, -1200m, 5h00 de marche environ. Nuit au gîte d'étape de La Diat (795m). Ravitaillement possible à St Pierre de Chartreuse.

Samedi 02 juin (J8): La Diat (795m), Couvent de la Grande Chartreuse (1000m), Habert de Billon (1266m), Col d'Arpison (1489m), Belvédère d'Arpison, Saint Laurent du Pont (480m). Dénivelé + 800m, - 1200m, 5h30 de marche environ. Autocar à 17h00 pour Grenoble, arrivée 17h48 → TGV à 19h20, arrivée Paris à 22h28; ou autocar à 19h00 pour Chambéry, arrivée 19h54 → TGV à 20h24, arrivée Paris à 23h24.

Possibilité de repartir plus tôt : soit dès le matin depuis la Diat (autocar à 10h40, arrivée à Grenoble à 11h48→TGV pour Paris à 12h23), soit après une rando d'une demi-journée du côté du couvent de la Grande Chartreuse (autocar à 12h45, arrivée à Grenoble 13h58→TGV pour Paris à 14h26, 15h23,...).

NIVEAU : Niveau Soutenu avec accord de l'organisatrice. Cette sortie est itinérante et s'adresse aux randonneurs en bonne condition physique, habitués au terrain montagneux et au portage de leurs affaires personnelles sur plusieurs jours d'affilée. Elle se déroule sur un terrain de moyenne montagne, sans difficultés techniques particulières, avec cependant quelques passages escarpés ou hors sentiers, des dénivelés journaliers parfois importants (rythme de montée : 400 à 450m/h), et des étapes assez longues certains jours, en particulier le Jour 2. Il est donc nécessaire d'être à l'aise en terrains variés, et d'arriver déjà entraîné(e).

EQUIPEMENT : faites un sac le plus léger possible, nous le porterons toute la semaine !

Indispensable : chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, guêtres, gourde(s) contenance totale minimum 2 litres, sac à dos contenant toutes vos affaires, sifflet (léger, en plastique), votre carte du CAF, , une paire de bâtons de marche, polaire, veste, chaussettes et affaires de rechange, bonnet, gants, sur-sac, cape de pluie, pharmacie personnelle, chapeau, crème solaire, couverture de survie, piques niques et en-cas (prévoir pour 3 jours, ravitaillement possible les jours 4, 5, 7), un peu d'argent liquide et 1 ou 2 chèques (peu de distributeurs sur le parcours....), papiers d'identité, drap sac, boules Quiès, lampe frontale, affaires de toilette et serviette légère, papiers 1 ou 2 chèques, et aussi forme et bonne humeur en quantité illimitée.

En option : appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe)

HEBERGEMENT

En gîtes d'étapes, chambre d'hôtes et refuges, en formule demi-pension (repas du soir, nuitée, petit déjeuner). Les hébergements sont ceux existants, qui permettent l'itinérance sur le parcours choisi. Leur niveau de confort pourra donc varier de façon sensible, de la chambre d'hôtes au gîte communal plus rustique. Les repas du soir seront pris sur place lorsque cela est possible, ou bien dans un restaurant proche; il faudra peut-être une fois préparer nous-mêmes le repas du soir ou le petit déjeuner. N'oubliez pas votre drap sac et votre serviette de toilette (couvertures fournies et douches dans tous les gîtes).

CARTOGRAPHIE : cartes IGN 1/25 000 n°3334 OT

COUT PREVISIONNEL : 350€, comprenant l'hébergement en demi-pension pour 7 nuits, les frais CAF et les frais d'organisation. Ce prix ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous, ni les extras, ni les en-cas et les repas du midi « tirés du sac » et pris sur le terrain.

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

Aller : Plusieurs possibilités au départ de Paris : aller départ 6h57→Grenoble 10h37 (TGV 100% Prem's via Lyon), départ 7h37→Grenoble 10h40, départ 7h53→Grenoble 11h33.

Autocar **départ de Grenoble à 12h10** (ligne Transisère n°7000) vers Voreppe et le Col de la Placette.

Retour : Autocar départ de Saint Laurent à 17h00 pour Grenoble, arrivée 17h48 → TGV à 19h20, arrivée Paris à 22h28; ou autocar à 19h00 pour Chambéry, arrivée 19h54 → TGV à 20h24, arrivée Paris à 23h24. Possibilité de retour plus tôt dans la journée du samedi (voir programme J 8)

INSCRIPTION : à partir du mardi 21 février, après accord de l'organisatrice.

Les bulletins peuvent être remplis en ligne ou envoyés au secrétariat dès la parution de la fiche technique, et après obtention de l'accord.

Inscription effective après versement de 350 €, en ligne ou 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 : 5 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 !