

## Randonnée 12-RW65 du 23 juin au 30 juin 2012 En Vanoise, initiation à la rando montagne

### INSCRIPTIONS A PARTIR DU 15 mars 2012

**1) Cadre général et difficultés:** semaine adaptée pour ceux qui souhaitent découvrir la montagne, mais n'ont pas ou guère d'expérience de la randonnée sur ce terrain. Les habitués de la montagne auront cependant plaisir à accompagner les débutants en découvrant avec eux les alpages en fleurs au pied des glaciers autour de Val Cenis avec un programme riche et varié: voir ci-dessous.

La pratique de la randonnée en montagne oblige à des montées et des descentes assez longues, et suppose donc qu'on ait déjà une expérience de la randonnée en plaine en terrain vallonné, avec montées et descentes plus ou moins enchaînées. Il faut "trouver son rythme" permettant de monter lentement et régulièrement sans fatigue, ce qu'on appelle "le pas du montagnard". Pour cette initiation, on choisira des sorties en terrain facile et de longueur modeste, ne comportant pas plus de 750 m de montées par jour (2h30 à rythme tranquille ou 3h avec pauses toutes les heures), et pas plus de 6h de marche dans la journée.

Ces données correspondent à un **niveau physique facile** et à un **niveau technique un triangle**.

Une grande attention a été apportée au choix du cadre et de la saison. Fin juin, les refuges de montagne sont déjà ouverts, mais peu fréquentés: on peut s'y détendre à l'arrivée autour d'un verre ou d'une tasse et y dormir dans les meilleures conditions. Il reste un peu de neige en altitude, les fleurs des alpages sont dans tout leur éclat et les journées longues. Nous fréquenterons particulièrement les abords du Mont Cenis, avec son grand lac d'un bleu déjà méditerranéen et le Parc national de la Vanoise, apprécié pour la beauté de ses paysages glaciaires ainsi que pour la richesse de sa flore et de sa faune.

La région choisie, la Haute Maurienne, bénéficie d'un climat sec, ce qui n'empêche pas pluies et orages, mais en limite le nombre. Nous serons hébergés à Val Cenis, à 1430m d'altitude, et deux nuits au refuge du Col du Petit Mont Cenis, à 2130m, lieux à partir desquels nous rayonnerons.

Le choix prévu des randonnées "en étoile" ou "en marguerite" permet de marcher léger, avec uniquement les provisions de la journée, en revenant tous les soirs au même endroit. Il faudra toutefois porter un sac plus lourd pour monter coucher deux nuits au refuge et en redescendre (1h45 à l'aller comme au retour, pente très douce).

**2) Rendez-vous** en gare de **Paris-Lyon** le **samedi 23 juin** à l'**entrée du quai, 20 minutes avant** le départ du train du matin à destination de Lyon Part-Dieu, prévu à 8h57.

**3) Places disponibles et conditions d'inscription:** 5 places organisateur compris, 3 autres places étant réservées pour l'association "Tourisme, Loisirs et Culture". Les inscriptions seront **closes** quand l'effectif sera au complet ou si les gîtes cessent de garder des places en option.

#### **4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels (météo, enneigement...):**

**Sam 23 juin:** A Modane, bus ou taxi pour Val Cenis. Arrivée à l'Auberge de jeunesse des Champs vers 15h30. Installation, puis visite du village de Lanslevillard à 1 km et approvisionnement.

Pour les **24, 25 et 26 juin**, le programme quotidien, à choisir parmi les propositions suivantes, sera décidé du soir au lendemain, notamment en fonction de la météo. Il permettra une accoutumance progressive à l'altitude.

- à pied depuis le gîte (1430m): la Pierre des saints, 1998m, site néolithique, parcours en grande partie forestier.

- à pied depuis le village de Vincendières (1830m), à 17km, accessible en taxi, le refuge d'Avérole (2229m): 4km de montée en pente douce le long du torrent, puis une demie-heure plus raide pour arriver au refuge. Randonnée courte.

- à pied depuis la Pyramide près du lac du Mont Cenis (2090m), accessible en taxi (17km), le Lac Clair (2755m). Au retour visite possible du jardin alpin et du musée historique (3 euros).

- depuis le parking de Bellecombe (2307m), à l'entrée du Parc national de la Vanoise (gratuit), accessible en taxi (18km), un sentier monte en douceur au Col de Lanserlia (2774m), lieu rêvé pour un pique-nique, et d'où ceux qui le souhaitent peuvent monter dans les prés jusqu'aux deux sommets jumeaux (2900m). Une descente au bord d'un lac puis dans de jolis vallons en faible pente ramène au parking par le refuge de Plan du Lac, agréable lieu de halte face aux glaciers de la Vanoise.

Le **mer 27 juin**, nous monterons en taxi (12km) au Col du Mont Cenis et jusqu'à la Vachère (altitude 2000m) puis sac au dos gagnerons à pied en 1h45 le refuge du Petit Mont Cenis (2130m) par un chemin carrossable offrant une belle vue sur le lac. Nous y dormirons deux nuits et y effectuerons plusieurs randonnées en étoile:

- promenades à la demi-journée le jour de l'arrivée et celui du départ, notamment sur le grand replat du Col ou vers les lacs qui le dominent et le Col Clapier (2477m), lieu de passage attribué à Hannibal.

- montée dans les alpages au Col de Sollières (2600m), d'où ceux qui le souhaitent pourront effectuer un aller retour en terrain plus escarpé jusqu'au très beau belvédère du Mont Froid (2822m). Randonnée à la journée, 3h30 à 5h de marche selon programme choisi.

Le **ven 29 juin** en fin d'après-midi, retour à l'Auberge de Jeunesse des Champs (6 km à pied, puis taxi).

**Sam 30 juin:** de Val Cenis bus ou taxi pour Modane et retour en train sur Paris dans l'après-midi.

#### **5) Transports:** acheter soi-même les billets SNCF aller et retour Paris / Modane.

Pour l'aller, départ de Paris le samedi 23 à 8h57, arrivée à Modane à 14h35 avec changement à Lyon Part-Dieu. Pour le retour, le samedi 30 juin, départs de Modane à 10h37 pour Paris à 16h14h avec changements à Chambéry et Aix les Bains.

#### **6) Hébergement en demi-pension et en petits dortoirs:**

- 5 nuits à l'Auberge de Jeunesse des Champs, à Val Cenis. Couvertures et draps fournies, village et alimentation à Lanslevillard à 1km.

- 2 nuits au refuge du Col du Petit Mont Cenis. Couvertures fournies, mais apporter un "sac à viande" (drap de couchage).

**7) Repas du soir et petit-déjeuners servis au gîte.** Emporter un pique-nique au départ. Pour la suite, achats périodiques à la supérette de Lanslevillard.

**8) Equipement:** un pique-nique avec eau pour le voyage aller + sac à dos de 45 litres environ permettant de tout porter sur son dos + sac à viande (double drap) + petite lampe de poche + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement dans quelques pierres et un peu de neige + lunettes de soleil et couvre-chef + autres protections et vêtements chauds (notamment bonnet et gants) adaptés aux conditions du climat de montagne, parfois très chaud au soleil, mais volontiers froid en altitude lorsque surviennent vent, orage, pluie, brouillard, voire neige ou grêle. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

Réduire le plus possible affaires de toilette et habits de rechange, un minimum de lavage étant possible tous les soirs. Comme chaussures d'intérieur, mieux vaut se contenter de claquettes aussi légères que possible.

**9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes au 15 mars 2012. Inscrivez-vous dès que possible** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **340E** ne comporte pas les billets de train, ni les pique-niques, mais couvre nuitées + transports en taxi + forfait de 6 euros par jour pour participation aux frais de l'organisateur (transports + partie de l'hébergement) + 17,50 E de frais administratifs CAF. Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Un **chèque de 170E à l'ordre du Club alpin** sera joint à la demande d'inscription avec un second chèque de 170E pour solde qui sera encaissé à partir du 23 mai.

A bientôt

François