

Randonnée 13-RW 43 du 08 au 12 mai 2013
Plateau d'Assy (niveau M, 2 triangles)

INSCRIPTIONS A PARTIR DU JEUDI 3 Janvier

1) Cadre général et difficultés:

Outre les vues splendides sur la chaîne du Mont Blanc, le charme du Plateau d'Assy en mai tient aux chalets fleuris, à un enneigement encore souvent présent à assez basse altitude avec éclosion d'une flore printanière, et enfin au site particulier du village avec son église, remarquablement décorée par les grands artistes des années 50: Rouault, Chagall, Lurçat, Matisse, Fernand Léger.

Nous randonnerons trois jours en étoile, à une altitude comprise entre 580m et 1800m environ, essentiellement sur des sentiers balcons, mais à l'aller comme au retour, nous effectuerons à pied et sac au dos le trajet de la gare à l'hôtel (deux heures environ).

Le programme proposé convient pour tout randonneur habitué au port du sac et à la marche en montagne. On prévoit un rythme moyen de 350m de dénivelé à l'heure à la montée et 500 à la descente avec journées n'excédant pas 7 heures de marche et 1000m de montées, ce qui correspond, dans la cotation CAF, à un niveau physique **moyen**. Le terrain, en général facile, peut comporter des passages raides en forêt, et en ce début de saison, un certain nombre de névés, qui seront évités s'ils sont malaisés. Ceci correspond à un niveau technique deux triangles, souvent un triangle.

2) Rendez-vous prévu en gare de **Paris-Lyon** le **mercredi 8 mai** à l'**entrée du quai, 20 minutes avant** le départ du train, prévu à **09h11** (horaire à confirmer).

3) Places disponibles et conditions d'inscription: 9 places, organisateur compris. L'inscription suppose le niveau requis. Les **inscriptions** seront **closes** quand l'effectif sera complet ou **à partir du 10 février** si l'hôtel cesse de garder des places en option. Annulation possible à cette date si moins de 5 inscrits.

4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels (transports, enneigement, météo...). Le temps des excursions est donné arrêts non compris.

Mer 8: voyage en TGV Paris / Saint-Gervais-les-Bains-le Fayet, puis autorail jusqu'à Chedde (600m, arrivée 14h08). Montée à pied à l'Hôtel des Chênes au Plateau d'Assy (1020 m).

Installation, puis tour du village et visite de l'église. Au retour achat de pique-niques si boutiques ouvertes, sinon remis à plus tard. Repas du soir à l'hôtel ou dans un restaurant, puis nuitée.

Etape de + 420m, 6km, 2h15.

Jeu 9: circuit aux chalets de Varan (1620m), sous la toute proche aiguille de Varan. Le refuge sera encore fermé, mais la vue panoramique s'étend d'un côté sur la chaîne du Mont Blanc, et de l'autre sur celle des Fiz. Itinéraire à choisir en fonction des conditions météo et d'enneigement, en évitant de préférence la peu agréable montée directe par Curalla. Circuit d'environ + 700m / -700m, 5 à 6h).

Ven 10: randonnée jusqu'au gîte d'étape du Châtelet (1419m) sous la chaîne des Fiz, en passant par le Lac Vert (1260m), si reposant au pied de son cône de pierrailles. Itinéraire à définir dans le cadre des difficultés indiquées ci-dessus et en fonction des conditions.

Sam 11: randonnée en balcon en direction de Sallanches par le GR dit "Tour du pays du Mont Blanc". Itinéraire à définir dans le cadre des difficultés indiquées ci-dessus et en fonction des conditions.

Dim 12: Retour sac au dos jusqu'à la gare de Saint-Gervais-le Fayet pour train de 12h03. Environ 7km, 2h, -440m.

5) Transports: acheter soi-même les billets SNCF aller et retour Paris / Saint-Gervais-les-Bains-le Fayet. Le billet du bref trajet Saint-Gervais / Chedde pourra être acheté sur place.

Pour l'aller, départ de Paris le mercredi 8 à 9h11, arrivée à Saint Gervais à 13h55 avec changement à Bellegarde. Pour le retour, le 12 mai, départ de Saint-Gervais-les-Bains-le Fayet pour Paris à 12h03, changement à Bellegarde, arrivée Paris 16h49. Horaires à vérifier.

6) Hébergement: quatre nuits à l'hôtel *les Chênes* à Plateau d'Assy en chambres de deux ou trois personnes avec lits à une place.

7) Repas: Petits déjeuners servis à l'hôtel. Nous prendrons les repas du soir soit à l'hôtel, soit dans un restaurant. Pour midi, emporter deux pique-niques au départ au cas où les magasins seraient fermés les jours fériés du 8 et du 9 (Ascension). Pour la suite, achats sur place.

8) Equipement: sac à dos permettant de tout porter sur son dos, mais si possible assez léger pour éviter d'emporter un deuxième sac plus petit pour les randos à la journée + deux pique-niques + eau pour voyage + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement dans la neige + guêtres ou stop-tout + lunettes de soleil, couvre-chef et protections contre coups de soleil + vêtements, notamment bonnet et gants, adaptés au climat de montagne avec ses coups de froid + protection contre la pluie. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Petite lampe de poche conseillée. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes le jeudi 3 janvier. **Inscrivez-vous dès que possible pour éviter le risque d'annulation** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **145E** ne comporte pas les billets de train aller et retour, ni les pique-niques, ni les repas du soir, mais couvre nuitées et petits déjeuners + frais de trains locaux + forfait CAF de 14,50E pour frais administratifs + 20 euros de participation aux frais de l'organisateur. Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Un **chèque de 75 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 70 E pour solde qui sera encaissé à partir du 31 mars.

A bientôt

François