

Randonnée 13-RW63 du 26 juin au 2 juillet 2013
Traversée du Belledonne (niveau M, 2 triangles)
Randonnée itinérante avec portage.
INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 19 FEVRIER

1) Cadre général et difficultés:

Nous évoluerons dans la partie sud du massif de Belledonne, de Chamrousse (1650m) à la montagne des Sept Laux (col à 2184m), au sud d'Allevard, en nous dirigeant globalement vers le nord-ouest. Nous progresserons au pied des crêtes, d'abord sur le versant ouest, en balcon face à la Chartreuse et au Vercors, puis après un itinéraire sinueux traversant le massif au Pas de la Coche (1989m), nous nous orienterons à nouveau vers le nord en empruntant la combe des Sept Laux, qui sépare les deux chaînons de la montagne d'Allevard, et dont le charme particulier tient à ses nombreux lacs glaciaire.

Le programme proposé comporte cinq jours de randonnée avec portage complétés par une journée en étoile à partir de Chamrousse.

Ce programme convient pour tout bon 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 étapes n'excédant pas 7 heures de marche et 1000m de montées, ce qui correspond, dans la cotation CAF, à un niveau physique **moyen**.

Les sentiers correspondent le plus souvent à une cotation un triangle, parfois **deux triangles** à cause de la raideur de certaines pentes dans des zones rocheuses ou pierreuses.

2) Rendez-vous prévu en gare de **Paris-Lyon le mercredi 26 juin** à l'entrée du quai, **20 minutes avant** le départ du train de Grenoble, prévu à **12h41** (horaire à confirmer).

3) Places disponibles et conditions d'inscription: 8 places organisateur compris. L'inscription suppose le niveau requis. Les **inscriptions** seront **closes** quand l'effectif sera complet ou à partir du 15 avril **si les gîtes cessent de garder des places en option**.

4) Programme indicatif sous réserve d'aménagements éventuels (transports, météo...):

Mer 26: train Paris - Grenoble, puis TER Grenoble - Grenoble Universités Gières, puis bus à 17h25 jusqu'à Chamrousse. Arrivée 18h11. Installation à l'Auberge de jeunesse, repas du soir à l'auberge et nuitée.

Jeu 27: depuis l'auberge, circuit de la Croix de Chamrousse (2253m) par Lac des Vallons et lac Achard. A la croix, une table d'orientation permet d'admirer un panorama exceptionnel sur le Vercors, la Chartreuse et l'Oisans. En tout, 16km +700m - 700m, 5h. Au retour, achat de provisions pour quatre pique-niques.

Ven 28: nous quitterons définitivement l'Auberge pour monter au refuge CAF de la Pra (2109m) par les lacs Robert. Etape de 10km +570m -110m, 4h. L'après-midi, promenades possibles autour du refuge, par exemple aller et retour au Lac David (3km, +110m -110m, 1h).

Sam 29: Après une brève montée au Col de la Pra (2186m) suivie d'une redescente jusqu'au lac du Crozet (1974m), nous reprendrons notre cheminement vers le nord-est au pied de la chaîne pour gagner le refuge Jean Collet (refuge STD, Société des touristes dauphinois) à 1952m. En tout +750m -910m, 4h30.

Dim 30: par le sentier GR de pays 549 *Balcon des 7 Laux*, une étape assez longue, variée et sinueuse nous mènera jusqu'à la vallée d'Allemont, au gîte d'étape du Rivier (1276m). Au départ du refuge Collet, la descente conduit en une dizaine de minutes à une vire traversant un flanc rocheux très escarpé, mais le passage est sécurisé par des câbles sur une centaine de mètres. On atteint alors rapidement les premiers conifères pour une longue descente en lacets dans la forêt. Le sentier descend ensuite en douceur jusqu'au parking de Pré Marcel (1291m). Toujours dans la forêt, une montée

puis une succession de faux-plats mène en balcons jusqu'au pont de la Betta (1306m), à 4,5km de Pré Marcel. On remonte ensuite au Pas de la Coche (1989m), passage le plus aisé du massif pour traverser la chaîne de Belledonne. En une heure trente de descente on atteint alors le hameau du Rivier d'Allemont et son gîte d'étape. En tout + 800m -1475m, 18km, 6h30.

Lun 1er: toujours par le GR, cette étape nous conduira au refuge des Sept Laux, dans un site enchanteur sur un isthme entre deux lacs. Du Rivier, deux bons kilomètres de route mènent à la Cascade des Sept Laux, d'où une longue montée en lacets dans un vallon raide débouche au site accueillant du Lac de la Sagne (2060m). De là on rejoint par paliers successifs agrémentée de lacs le Col des Sept Laux (2184m) d'où l'on redescend aisément sur le refuge (2135m) en longeant d'abord le lac de Cos puis le vaste lac Cotterens, et enfin par une suite de d'îlots séparés par de petits ponts. En tout + 930m - 70m, environ 12km, 4h30.

Mar 2: tout a une fin, et il nous faudra redescendre vers les lieux habités, et d'abord à pied en 2h45 jusqu'au gîte d'étape la Martinette (1075m), d'où un taxi nous ramènera à Allevard. Nous pourrons y faire nos dernières provisions et prendre le bus de 12h45 arrivant à 13h50 à la gare de Grenoble où chacun reprendra le train de son choix (se garder une marge d'au moins une demie-heure en cas de retard du bus). En tout - 1060m, 7km. (Horaire de bus à vérifier avant l'achat du billet SNCF).

5) Transports: acheter soi-même les billets SNCF Paris / Grenoble Universités Gières et Grenoble / Paris.

Pour l'aller, départ de Paris à 12h41, arrivée Grenoble Universités Gières à 16h14 avec changement à Grenoble (15h37 / 16h03). Pour le retour, départ de Grenoble au choix à partir de 14h30, arrivée à Paris vers 18h30. Horaires à vérifier.

6) Hébergement en 1/2pension.

7) Repas du soir et petit déjeuner servis dans les gîtes. Au départ prévoir deux pique-nique: un pour le voyage aller et un pour le lendemain. Pour les quatre jours suivants, les achats seront effectués à Chamrousse le lendemain en fin de journée, mais on peut également, pour alléger son sac, se procurer des pique-niques dans les gîtes (environ 10 euros). Pour le dernier jour, les achats seront possibles à Allevard en fin de matinée.

8) Equipement: sac à dos de 45 litres environ permettant de tout porter sur son dos + deux pique-niques + lampe de poche et sac à viande (double drap) + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement dans les pierres et la neige + lunettes de soleil et couvre-chef + autres protections et vêtements (notamment bonnet et gants) adaptés aux conditions du climat de montagne: risques de fortes pluies, voire de neige, soleil dangereux, températures ressenties pouvant osciller du froid hivernal au soleil caniculaire. 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. Penser au problème du poids dans le choix des pique-niques.

9) Financement, inscription et délais: les inscriptions seront ouvertes le mardi 19 février **Inscrivez-vous dès que possible pour éviter le risque d'annulation** (voir ci-dessus 3).

La somme demandée de **295E** ne comporte pas les billets de train, ni les pique-niques, mais couvre hébergement en demi-pension défini ci-dessus + frais de car et de taxi + forfait CAF de 17,50E pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur (transport SNCF + transports locaux + part des frais d'hébergement). Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Un **chèque de 150 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 145 E pour solde qui sera encaissé à partir du 20 mai.

A bientôt

François