

La 320^{ème} à 3020m, à la conquête du Pic du Mas de la Grave!

Du 13 au 14 juillet 2013

Moyen - ▲▲ - Itinérant avec portage - refuge

*Célèbre belvédère, le Pic du Mas de La Grave (3020m) offre à qui veut tenter l'aventure de son ascension un panorama à 360°: les glaciers du massif de la Meije au sud, les Aiguilles d'Arves et l'Aiguille du Goléon à l'est, au Nord, la Haute-Maurienne et à l'Ouest les Grandes Rousses. Bref l'endroit idéal pour fêter dignement ma 320^{ème} journée d'encadrante montagne au Club Alpin. ...
Reste à relever le défi. Double défi puisqu'il s'agit aussi de transporter l'apéro !*

PROGRAMME PREVISIONNEL : ...

Samedi : Arrivée gare de Briançon 8h30, petit dèj et hop on attrape le bus de 9h15 pour La Grave (1500m). Cheminement progressif et tranquille sur le GR du Tour de l'Oisans. Avec un peu de chance, nous apercevront l'un des nombreux vautours fauves à l'affût des troupeaux de moutons d'alpages ! Au col du Souchet (2365m), nous découvrons Le Plateau d'Emparis, un extraordinaire belvédère sur les glaciers de La Meije, l'un des plus beaux panoramas des Alpes, il bénéficie même d'une mesure de protection au titre de site classé. Arrivés au refuge...on sort l'apéro !!

Nuit : refuge du Fay ou des Moutettes selon les disponibilités

Dénivelée cumulée : environs +960 m / -200 m + de 13km de marche.

Dimanche : Au petit matin, frais et dispo, nous traversons le magnifique vallon de Rif-Tort, le glacier de la Girose d'un côté, les Aiguilles d'Arves de l'autre, plein sud le long du lit de la rivière qui se rétrécit progressivement. Nous quittons alors le sentier officiel pour suivre des cairns épars dans des pentes herbeuses. A 2370m d'altitude nous avons enfin un pied sur la crête et plein nord en ligne de mire notre Pic du Mas de La Grave. Le sentier grimpe dru dans la pente, la montée est rude, le paysage lunaire et l'arête finale un peu aérienne, restez prudents. Au sommet, la récompense, une vue panoramique : Aiguilles d'Arves, Galibier, Meige, ect...

Retour par le vallon du Gâ, via une descente rapide et raide entre pente herbeuse et éboulis, suivie d'un long et confortable chemin. Bain de pieds dans le torrent pour la touche finale. Et voilà, on attrape le car de 17h10 à La Grave pour Grenoble (arrivée 18h40 en théorie).

Dénivelée cumulée : +850 m / -1600 m + de 23km de marche, ce qui est assez long pour du moyen, attention il faut être en forme !

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, des imprévus divers et des impératifs de sécurité. Il appartient à chacun des participants de lire attentivement le programme et vérifier que le niveau de la sortie correspond à ses aptitudes, si besoin en contactant l'organisateur (mail via le kifaikoi du site www.clubalpin-idf.com).

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION

Niveau: Moyen - ▲ ▲ - Itinérant avec portage - refuge

Transports : suggestion

Aller vendredi soir Paris / Briançon départ 20h06/ arrivée 8h30
Retour dimanche soir Grenoble / Paris départ 19h20 /arrivée 22h23

Repas : prévoir les repas de midi.

Hébergement : refuge

Équipement et matériels à emporter :

Prévoir les repas (cf. § Repas) + les encas + l'équipement classique du randonneur tel veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc.

Il est préférable d'emmener des bâtons de marche qui épargneront un peu vos genoux !

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Carte CAF.

Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Inscription : 9 places -date de validation /14 mai - frais d'inscription 120€

Modalités : Inscription auprès du secrétariat du CAF Ile de France, par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris, ou en vous rendant sur place au 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

L'inscription n'est effective qu'après le versement de 120€.

Montant de la participation : 120€ comprenant les frais du Club Alpin, le transport en car aller et retour, la demi pension en refuge, et les frais d'organisation, mais n'incluant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription.



Pour en savoir plus :

Cartes TOP 25 IGN 3335 ET et 3435 ET

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C