

Randonnée 14-RW 70 du 26 au 28 juillet 2014

En Vanoise: Col des Fours et Parc National : niveau F, 2 triangles

N.B. les options proposées les 26 et 28 entraînent un léger dépassement de ces niveaux.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 15 avril

Cumul possible avec rando Mont Cenis 14-RW XX du 19 au 25 juillet : contacter l'organisateur

1) Cadre général et difficultés:

Trois jours de randonnée itinérante du Pont de la Neige (2528m), sous l'Iseran, jusqu'au parking de Bellecombe (2307m), à l'entrée du Parc National de la Vanoise, à 5 km à vol d'oiseau au nord de Termignon en Haute Maurienne.

On évolue du NE au SW à une altitude comprise entre 2200 et 3200 m, soit dans les alpages encore quelque peu fleuris fin juillet, soit dans les zones inférieures du monde minéral, facilement accessibles au randonneur sur tout l'itinéraire, maintenant totalement dépourvu de glaciers. On appréciera aussi le terrain, en général peu pierreux, non schisteux, assez meuble et agréable au pas.

On goûtera également la forte luminosité de l'altitude, notamment aux abords du col de la Rocheure (2911m) avec ses lacs, ses névés tardifs et les couleurs ocres de la roche, ainsi que dans la montée au Col des Fours (2976m) et au col même, impressionnant au-dessus d'un beau lac et dominé au sud par la Pointe des Fours (3072m) et au nord par le Pélaou Blanc (3135m). Ces deux belles cimes rocheuses sont toutes deux bien accessibles aux randonneurs: voir ci-dessous "4) Programme", journée du 26 juillet.

L'itinéraire emprunte le plus souvent un sentier facile et bien tracé. Toutefois le site du Col des Fours avec son sol meuble à flanc au-dessus du lac, bien que sans danger, peut impressionner un randonneur non habitué aux terrains de montagne, ce qui le situe à limite supérieure du niveau deux triangles.

Quant aux deux points dominant ce col, seul le Pélaou blanc présente un **passage rocheux justifiant une cotation trois triangles**. Le bref aller et retour à chacune de ces deux pointes sera donc proposé **en option**.

De même pour le niveau physique, le petit **circuit des Lanserlia** entraîne pour la troisième journée un **léger dépassement des 5h journalières de marche correspondant au maximum du niveau F**. Ce circuit est donc proposé **en option**. Par ailleurs l'**altitude** est éprouvante pour l'organisme, l'effort d'une montée à rythme facile à 3000 mètres étant à peu près le même que pour une montée à rythme moyen à 1500m. Comme il n'existe pas de niveau F+, on pourrait donc afficher un niveau "moyen", ce qui m'a toutefois semblé excessif.

Cette randonnée peut donc se révéler problématique pour les randonneurs plus ou moins sujets au vertige, et par ailleurs il peut être conseillé de la préparer par quelques jours d'accoutumance préalable à l'altitude (voir par exemple dans la même région ma rando Mont Cenis du 19 au 25 juillet).

Elle convient très bien à tout randonneur habitué au port du sac et aux nuitées en dortoir, ayant un peu marché en montagne et supportant un rythme tranquille (environ 300m de montée à l'heure à la montée et 450 m à la descente).

2) Rendez-vous prévu le **vendredi 25 juillet vers 17h** à l'arrêt de bus "Lanslevillard Office du Tourisme", accessible par le bus Modane-Bonneval, dont les horaires d'été vous seront communiqués dès que possible. En cas d'incompatibilité entre ces horaires et ceux du train Paris-Modane, un taxi de remplacement sera prévu devant la gare de Modane..

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 dès que **les gîtes cesseront de garder des places en option**.

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

Ven 25 : accueil à l'arrivée à Lanslevillard. Achats de pique-nique pour trois jours. Trajet à pied jusqu'à l'auberge de jeunesse des Champs à Lanslebourg (à 1km, altitude 1430m), installation, repas du soir et nuitée.

sam 26 : trajet en taxi de l'AJ au Pont de la Neige (environ 30 km / 45 minutes). Montée facile et pittoresque en terrain minéral depuis le Pont de la Neige (2528m) jusqu'au col des Fours (2976m), d'où, sauf intempéries, seront proposés un aller et retour à la Pointe des Fours (3072m), promenade de crêtes facile avec passages rocheux amusants,

et un autre au Pélaou Blanc (3135m), itinéraire rocheux plus délicat en un ou deux points. Compter deux heures pour l'ensemble de ces deux excursions, haltes comprises. Du col, on descend en une heure au refuge du Fond des Fours (2537m) où nous passerons la nuit. En tout + 700m/-700m, 4h15 de marche.

dim 27: du Refuge du Fond des Fours (2537m) au refuge de la Femma (2352m, marmottes), par le Col de la Rocheure (2911m), décrit ci-dessus. Etape assez brève, peu accidentée avec un bon kilomètre en faux plats, mais pittoresque. 3h45 + 450m / - 650m.

lun 28: du refuge de la Femma (2352m) au parking de Bellecombe (2307m) : sauf intempéries, nous éviterons le trajet direct par le chemin carrossable le long du torrent, itinéraire monotone.. A 2200m, à 4,5km du refuge, nous monterons d'abord à flanc par un sentier peu raide en zone pierreuse, puis dans les herbages vers le sud par le beau vallon herbeux du Fontabert jusqu'aux lacs et au col de Lanserlia (2774m). De là, sera proposé en option un circuit facile d'une petite heure en douces pentes herbeuses : les deux pointes de Lanserlia (2909 et 2879m), qui offrent une jolie vue sur le Parc national et ses sommets glaciaires.

Du col, descente au parking de Bellecombe par un sinueux sentier à pente modérée dans les alpages. En tout, option des sommets comprise, 14 km, +740m/ -780m, 5 heures 45 (+575m / -615m, 4h45 sans le circuit optionnel).

Au parking, un taxi sera prévu vers 15h15, de manière à effectuer le retour en gare de Modane pour le train de 16h26 : 30km, dont 10 en petite route sinueuse, environ 50 minutes.

N.B. La durée de l'étape et le respect de l'horaire nous imposeront, pour garder une marge, de partir tôt du refuge de la Femma, par exemple vers 7h ou 7h30 selon le rythme du groupe.

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

Pour l'aller, départ de Paris à 10h41, arrivée Modane à 14h41. De la gare de Modane, bus ou taxi pour Lanslevillard Office du tourisme : voir ci-dessus "2) Rendez-vous".

Pour le retour, départ de Modane à 16h26, arrivée à Paris à 21h15 avec changement à Chambéry. Dernier train 19h18 arrivée 23h19. Pas de train de nuit, mais hôtels près de la gare de Modane avec retours sur Paris le mardi matin.

Horaires à vérifier.

6) Hébergement: trois nuits en demi-pension, une à l'AJ de Lanslebourg, une à la Femma, une au Fond des Fours (refuges Parc national de la Vanoise).

7) Repas: à midi, pique-niques à emporter de Paris ou à acheter le vendredi après-midi sur place.

Repas du soir et petits déjeuner en demi-pension.

8) Equipement: sac à dos de 45 litres environ permettant de tout porter sur son dos + lampe de poche et sac à viande (double drap) + chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes pour marcher confortablement sur sentiers pentus, pierreux et/ ou rocheux et dans la neige + cape de pluie + protection contre le soleil (lunettes, crème, couvre-chef) + vêtements, notamment **bonnet** et **gants chauds**, adaptés à l'altitude. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux.

N.B. En l'absence de soleil et surtout en cas de vent, le ressenti météo à 3000 mètres dans les Alpes en été équivaut à peu près à celui d'un hiver en Ile de France.

Eviter le poids au maximum, notamment dans le choix des aliments et en réduisant au minimum affaires de toilette et habits de rechange, un peu de lavage étant possible tous les soirs, les étapes courtes en laissent tout loisir.

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

La somme demandée de **205 E** ne couvre pas les billets de train ni de bus ni les pique-niques, mais seulement les trois nuitées en demi-pension + frais de taxi (calculés sur la base de 5 participants) + forfait CAF de XX E pour frais administratifs + dédommagement partiel de l'organisateur pour ses frais de transport et d'hébergement limité à 20 E par participant.

En cas de trop perçu, notamment si un nombre suffisant de participants allège la quote-part de chacun pour les taxis, un remboursement sera effectué à l'issue du séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque de 105 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 100 E pour solde qui sera encaissé à partir du 24 juin.

A bientôt sur les sentiers.

François