

## Randonnée 14-RW93 du 19 au 25 juillet 2014 Mont Cenis (niveau M, 3 triangles)

### INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 15 avril

Cumul possible avec rando itinérante Col des Fours 14-RW70 du 26 au 28 juillet : contacter l'organisateur

#### 1) Cadre général et difficultés :

La région du Mont Cenis se caractérise par sa situation géographique, à l'extrême sud-est de la Savoie, dans une zone au climat assez sec, proche de celui du Briançonnais, et offrant une très large gamme de la flore des Alpes du nord comme du sud. Le grand lac artificiel, d'un beau bleu, donne un cachet particulier au paysage.

Au **col du Mont Cenis** (2080m, gîte-hôtel), la route vers l'Italie, de nos jours peu fréquentée, sépare à l'est des alpages montant vers une croupe qui domine la vallée de la haute Maurienne, et à l'ouest une chaîne rocheuse culminant au Signal du Petit Mont Cenis (3162m) et présentant un ensemble de pointes bien individualisées, le plus souvent accessibles au randonneur.

Entre cette chaîne et le lac, depuis la route, 6km de chemin carrossable en zone très aérée mènent vers le sud au refuge du **col du Petit Mont Cenis**, vaste esplanade herbeuse d'où la descente au sud conduit vers Bramans et Modane : c'est un des itinéraires attribué aux éléphants d'Hannibal, qui auraient continué vers le Sud-Est par le Col du Clapier, frontière italienne. Dominant ce cheminement, aux abords du refuge, une douce crête herbeuse offre une série de lacs pittoresques.

Au nord du col du Petit Mont Cenis, les alpages montent en pente modérée vers le Col de Sollières (2639m), avec à droite la chaîne ci-dessus mentionnée, et à gauche quelques crêtes mi-herbeuses mi-rocheuses, notamment le Mont Froid (2822m), le plus élevé de ces sommets, beau belvédère bien accessible depuis le Col de Sollières.

Notre programme prévoit de rayonner à partir du gîte hôtel du Col du Mont Cenis (2080m) et du refuge du Col du Petit Mont Cenis (2120m) pour apprécier la flore encore abondante à ces dates, les panoramas des cimes et leurs cheminements variés. Deux étapes itinérantes entre vallée et refuges sont également prévues.

Le terrain, souvent très facile dans les alpages, offre parfois sur les cimes des passages pierreux, rocheux et/ou abrupts pouvant nécessiter l'usage des mains et un certain degré d'attention, ce qui justifie une cotation trois triangles.

Le rythme de progression et la longueur des journées de marche correspondent à un niveau physique moyen (pas plus de 7h de marche par jour, dénivelés inférieurs à 1000m).

2) Le lieu et l'heure du **Rendez-vous** le samedi 19 juillet seront communiqués aux participants en temps utile.

3) **Places disponibles et conditions d'inscription** : 7 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...) :

**sam 19** : train Paris - Modane + taxi Modane - Bramans - parking de la Chapelle Saint-Paul (1660m) dans le val d'Ambin. **Montée au col du Petit Mont Cenis** (2183m) par une rampe assez étroite et pierreuse mais où des chercheurs en quête de l'itinéraire d'Hannibal ont réussi à faire passer un éléphant... Par le vaste replat du col, on gagne le **refuge** du Petit Mont Cenis (2130m). En tout + 520m et 2km de plat, 2h15. Installation au refuge, brève promenade éventuelle, repas et nuitée.

**dim 20 et lun 21**: randonnées **en étoile** à partir du refuge, par exemple:

- circuit du **Mont Froid**. Montée dans les herbages par le col de Sollières (2639m) puis par des lacets, et enfin par un cheminement en balcon plus impressionnant (deux/ trois triangles). Retour par un cheminement balisé dans les prés plus à l'ouest sous la pointe de Bellecombe.. En tout +800m / - 800m, 5h30.

- **Pas de la Beccia** (2717m) et **cime du Laro** (2881m) avec passages escarpés trois triangles. En tout environ 6h : + 800m / - 800m / 13 km en aller et retour ou + 940m / - 940m / 14 km avec le circuit le long du lac par Savalin.

**mar 22:** rando courte, par exemple **lacs Perrin** et **lacs Giasset** (2665m) +600m / -600m/ 4h15, puis taxi pour Lanslevillard (achat de **provisions**) et remontée en taxi à l'**hôtel du Mont Cenis**. Installation, repas du soir et nuitée.

**mer 23 et jeudi 24:** excursions journalières en étoile, par exemple

- sommet de la **Grande Turra** (2780m, un passage trois triangles) avec circuit Petite Turra (visite du fort) / Grande Turra / Pont Lapouge . Total + 880m / - 880m. / 13 km / 5h30.

- jolie crête nord de la **cime du Laro** (2881m), itinéraire d'accès à la cime plus facile que par le Pas de la Beccia, + 800m / - 800m / 4h30.

- **col de la Met** (2750m) avec vue plongeante sur les villages de la vallée (+ 600m/ -600m / 13km, 4h30).

**ven 25:** retour prévu sur **Modane** pour le train de 16h26 direction Paris, avec arrêt à Lanslevillard pour déposer ceux qui participent à la randonnée itinérante "Col des Fours" du 26 au 28.

Pour la matinée et le tout début d'après-midi, on peut descendre à pied jusqu'à **Lanslevillard** (1450m) par le Pas du Single (2 triangles), le site préhistorique bien conservé de la Pierre aux Saints et les deux charmants hameaux de Chantelouve dans leur clairière au milieu des conifères. En tout 12 km +240m./ - 850m 3h45.

De Lanslevillard à Modane (25km) bus éventuel, mais horaires non encore disponibles ; à défaut, taxi.

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

Aller le sam 19 ; départ de Paris à 7h49, arrivée Modane 11h57. De la gare de Modane, taxi pour parking du val d'Ambin (voir ci-dessus ven 19).

Retour le 25 ; départ Modane à 16h26, arrivée à Paris 21h15 avec changement à Chambéry. Dernier train 19h18, arrivée 23h19. Pas de train de nuit, mais hôtels près de la gare de Modane et retours sur Paris le samedi matin.

Horaires à vérifier.

**6) Hébergement:** six nuits en demi-pension, dont trois au **refuge du Petit Mont Cenis** (petits dortoirs avec lits superposés) et trois au **gîte-hôtel Col du Mont Cenis** (chambres + dortoir très spacieux et confortable).

**7) Repas:** pour le midi, quatre pique-niques à emporter de Paris ou achats de paniers repas au refuge (10 euros), puis achat des trois pique-nique suivants le mardi après-midi à Lanslevillard.

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 un peu de neige éventuelle + cape de pluie + protection contre le soleil (lunettes, crème, couvre-chef) + vêtements, notamment bonnet et gants, adaptés aux conditions du climat de montagne. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Prévoir quatre pique-niques (ci-dessus 7). 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.

**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 **330 E** ne couvre ni billets de train ni pique-niques, mais seulement nuitées en demi-pension + frais de taxi (calculés sur la base de 5 participants) + forfait CAF de 17,50 pour frais administratifs + dédommagement partiel de l'organisateur pour ses frais de transport et d'hébergement, limité à 30 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 165 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un **second chèque de 165 E** pour solde qui sera encaissé à partir du 16 juin.

A bientôt sur les sentiers.

François