

Un Tour en Haute Maurienne

Du samedi 29 août au samedi 05 septembre 2015

niveau : ▲▲ - Soutenu

Nombre de personnes : 6 (y compris l'organisatrice)

Date de validation des inscriptions : mardi 14 avril 2015

Sur des sentiers balcons avec vues panoramiques sur les sommets de Vanoise et de Haute Maurienne : rive gauche de l'Arc nous approcherons les glaciers et la frontière italienne, au centre nous traverserons quelques-uns des beaux villages de la vallée, rive droite nous cheminerons sur le fil du Parc National de la Vanoise.....



PROGRAMME

Samedi 29 août (J1) : Rendez-vous à la gare de **MODANE** à 11h00 (Voir rubrique « Transports » ci-dessous.). Autocar pour BRAMANS (1250m). Montée au col du Petit Mont Cenis (2183m), vue sur l'immense lac du Mont Cenis. Dîner et nuit en refuge. *Dénivelé cumulé : + 1290 m / - 350 m, environ 10 km et 4h45 de marche*

Dimanche 30 août (J2) : Du refuge au Col du Mont Cenis (2180m - haut lieu de passage de France en Italie), soit par le sentier longeant les rives du lac, soit par le belvédère de l'ancien fort de la Turra (2507m), puis sentier rive gauche de l'Arc par la Pierre Gravée et la Pierre des Saints, jusqu'à Bessans (1720m). Nuit en gîte d'étape. *Dénivelé cumulé : + 600 m / - 950 m, env 16 km, 5h30 de marche ou + 1200 m / - 1550 m, environ 18 km et 7h30 de marche*

Lundi 31 août (J3) : de Bessans (1720m), montée rapide sur un sentier balcon dominé par l'Albaron et les glaciers du Vallonnet, qui poursuit par le plateau d'Andagne et les lacs Besson, jusqu'au grandiose cirque glaciaire des Evettes (2590m). Nuit en refuge. *Dénivelé cumulé : + 1350m / - 550m, environ 14 km et 6h00 de marche.*

Mardi 01 septembre (J4) : après une balade dans le cirque glaciaire des Evettes (lac des Pareis, cascade de la Reculaz), descente au hameau de l'Ecot (2027m), et remontée de l'autre côté de l'Arc jusqu'au refuge du Carro (2760m- le plus haut refuge de Savoie), près de 2 très beaux lacs, le Lac Blanc et le Lac Noir. En option, montée vers le col du Carro (3149m) sur la crête frontière ou aller-retour vers le lac des sources de l'Arc. *Dénivelé cumulé : + 950 m / - 750 m, environ 10 km et 5h00 de marche; option + 400m à +500m, + 4 km et + 2h de marche.*

Mercredi 02 septembre (J5) : par le sentier balcon rive droite, par Plan des Eaux (2695m), Pont de l'Ouliette (2476m), puis descente sur BONNEVAL (1800m) le long du ruisseau des Roches. Nuit en gîte d'étape. *Dénivelé cumulé : + 400 m / - 1400 m, environ 14 km et 6h30 de marche.*

Jeudi 03 septembre (J6) : remontée sur le sentier balcon (2453m) jusqu'à Bessans (1720m), puis le long de l'Arc jusqu'au Collet et vers La Fesse d'en Haut (!), la Chapelle Saint Antoine et le beau refuge de Vallonbrun (2272m). Nuit en refuge. *Dénivelé cumulé : + 1350m / - 900 m, environ 15 km et 7h00 de marche.*

Vendredi 04 septembre (J7) : de Vallonbrun à la Pierre aux Pieds (2750m) – 82 empreintes ! – redescente vers le refuge du Cuchet (2160m), Pré Vaillant (1977m), passage de la crête de la Turra, sous la Pointe du Grand Vallon, Plan du Lac (2384m). Nuit en refuge. *Dénivelé cumulé : + 1100 m / - 950 m, environ 22 km et 8h00 de marche.*

Samedi 05 septembre (J8) : vues superbes sur les sommets de Vanoise en passant par le Lac du Lait, les Lacs de Bellecombe (2414m), le Lac Blanc (2248m) avant la descente sur TERMIGNON (1300m) par le Bois du Suffet. *Dénivelé cumulé : + 300 m / - 1450 m, environ 12 km et 6 h de marche.* Autocar pour Modane en fin d'après-midi.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

NIVEAU TECHNIQUE ▲ ▲ : Le parcours se déroule principalement sur sentiers de montagne, sans difficultés particulières; quelques passages rocheux et escarpés (options) et traversées de torrents.

NIVEAU PHYSIQUE : Soutenu. Cette randonnée est itinérante avec portage, les étapes sont assez longues certains jours et les dénivelés sont parfois importants. Elle s'adresse donc aux randonneurs (euses) habitué(e)s à la randonnée en montagne, entraîné(e)s à enchaîner les étapes et habitué(e)s au portage de leurs affaires personnelles pendant plusieurs jours d'affilée.

TRANSPORTS

Le transport est libre, et à la charge de chacun. Les possibilités d'accès au rendez-vous par les trains en provenance de l'Île de France sont les suivantes :

Aller : **samedi 29 août**, départ de Paris à 6h28, arrivée à Modane à 10h49, ou départ la veille par train de nuit à 22h56 pour Chambéry (arrivée à 5h05), puis TER départ 6h36, arrivée à Modane à 7h55.

Retour : **samedi 05 septembre** – retour de Modane à Paris par TGV départ 19h18 (arrivée Paris Gare de Lyon à 23h22), ou retour le dimanche (plusieurs horaires au départ de Modane ou de Chambéry).

HEBERGEMENT : en refuges d'altitude (dortoirs) et en gîtes d'étapes, en formule demi-pension (repas du soir + petit déjeuner). **N'oubliez pas votre drap sac.** Les **REPAS DE MIDI** sont à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Prévoir pour 2 jours minimum au départ de la randonnée. Ravitaillement possible à Bessans et possibilité d'acheter des piques niques dans les refuges (compter 8€ à 10€).

COUT PREVISIONNEL : 370 € en 2 versements, comprenant l'hébergement en demi-pension (7 nuits), les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, **ni les transports SNCF jusqu'au lieu de rendez-vous et retour.**

EQUIPEMENT : faites un sac le plus léger possible, nous le porterons toute la semaine !

Indispensable : **sac à dos contenant toutes vos affaires, chaussures de marche en montagne, bien crantées, déjà rodées mais pas usées, montantes et imperméables, poche à eau ou gourde(s) contenance totale minimum 1,5 litre, votre carte du CAF à jour de cotisation, sifflet (léger, en plastique), couverture de survie, bâtons de marche, polaire, veste, bonnet, gants, vêtements de pluie, sur-sac, guêtres, chaussettes et affaires de rechange, chapeau, lunettes et crème solaire, pharmacie personnelle, papier toilette, piques niques et en-cas, drap sac pour les refuges, affaires de toilette et serviette légère, maillot de bain pour les plus courageux (lacs et torrents...), chaussons ou chaussures légères pour le soir, lampe frontale, boules Quiès.** **En option** : appareil photo, téléphone portable (sur mode silence en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe)

INSCRIPTION : dès la parution de cette fiche technique, soit en ligne, soit par courrier ou directement auprès du secrétariat du CAF Ile de France; validation des inscriptions à partir du **mardi 14 avril 2015**. L'accord est à demander directement sur le formulaire de demande d'inscription en ligne, ou bien par courriel à l'organisatrice. Attention l'inscription n'est effective qu'après versement de 185€ et du complément de 185€ qui sera encaissé le 30 juillet. Les 2 paiements sont à préparer dès l'inscription (ou à déposer au secrétariat si vous ne vous inscrivez pas en ligne), sinon vous ne serez pas inscrits. Il existe une assurance annulation (se renseigner auprès du secrétariat du CAF).

CARTOGRAPHIE : cartes IGN 1/25 000 n° 3634 OT, 3633 ET

