

# Ascension de la Croix de Belledonne

**Randonnée en raquettes 18-RQ19**  
**Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)**  
**Du vendredi 30 mars au dimanche 1 avril 2018**  
**Niveau physique :** soutenu  
**Niveau technique :** ▲▲▲  
**Type :** semi-itinérant avec portage  
**Hébergement :** refuge  
**Transport :** libre  
**Participation aux frais :** 140 €  
**Nb de places (y compris l'organisateur) :** 6  
**Accord obligatoire :** oui  
**Validation des inscriptions :** le 16 janv. 2018



## Présentation

Atteindre la Croix de Belledonne (2926m) impose de pénétrer au cœur de la chaîne éponyme, univers cristallin formé de pics élancés, de pierriers immenses et de parois rocheuses impressionnantes. En conditions hivernales, l'ambiance "haute montagne" est très présente, voire intimidante.

Aidés par notre matériel moderne, nous aurons une pensée pour le sieur Maurice Allotte de la Fuye, premier ascensionniste hivernal de la Croix, qui atteignit le sommet en 1890, muni de raquettes... archaïques !

## Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le vendredi 30 mars) :  
Paris - gare de Lyon 7h41 → Grenoble 10h42
- Retour (le dimanche 1 avril) :  
Grenoble 19h16 → Paris - gare de Lyon 22h19.

## Programme

**Vendredi 30 mars :** Montée au refuge de la Pra. Depuis la gare de Grenoble, il faut une petite heure de taxi pour rejoindre Chamrousse, point de départ de notre randonnée. De là, l'itinéraire, splendide, passe par une enfilade de lacs : les lacs Robert, joyau serti dans un vaste cirque rocheux, le lac Léamat, beaucoup plus confidentiel, puis les lacs Bernard et Claret.

⇒ *Durée : 5h. Dénivelé cumulé : +820m / -110m.*

**Samedi 31 mars :** L'ascension de la Croix de Belledonne en aller-retour depuis le refuge de la Pra est une course classique du Dauphiné. L'itinéraire serpente entre les



lacs et les pentes abruptes du Pic du Grand Domènon et de la Grande Lance de Domène, prend de la hauteur puis débouche enfin sur un panorama somptueux dominant tous les sommets alentours, à l'exception du Grand Pic de Belledonne, maître des lieux. Les crampons sont nécessaires pour franchir le névé dit "de la Grande Pente".



⇒ *Durée : 6h30. Dénivelé cumulé : +820m / -820m.*

**Dimanche 1 avril :** Retour indirect dans la vallée de l'Isère, en nous attardant sur deux autres joyaux du secteur : le lac Merlat (oui, encore un lac !) et le Grand Colon (2394m), sommet que nous traversons d'est en ouest. Une jolie piste en balcon au-dessus de la vallée nous conduit ensuite au carrefour des Quatre Chemins puis, un peu plus bas, la buvette de Freydières nous attire inexorablement.

⇒ *Durée : 5h30. Dénivelé cumulé : +360m / -1180m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques ou nivologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour les hébergements)

### Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)

- Raquettes à neige
- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale
- Crampons
- Piolet

### Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde (\*)
- Couverture de survie
- Sifflet

### Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

### Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

### Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (en prévoir 3)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

### Orientation, cartographie :

- Carte IGN 3335OT (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

### Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

(\*) : Matériel obligatoire. Le Club peut vous le fournir moyennant une contribution de 13€. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A. Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait le louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél : 01 42 72 38 43.

## Inscription

Accord de l'organisateur exigé : **oui (veuillez me contacter avant de vous inscrire).**

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez faire une demande d'inscription en ligne ou auprès du secrétariat (cf. coordonnées en bas de page). Cette demande n'est prise en compte qu'après votre règlement (ou un premier versement) et ne sera validée qu'à partir du 16 janvier 2018 selon les règles de priorité définies par le club si le nombre de demandes est supérieur au nombre de places disponibles. Vous pouvez consulter les [règles de remboursement en cas d'annulation](#) et souscrire une assurance annulation lors de votre demande d'inscription.

Le budget indiqué en première page comprend :

- les hébergements en demi-pension,
- les déplacements en taxi entre Grenoble et Chamrousse,
- la contribution aux frais de fonctionnement du club (15 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- le transport pour se rendre à Grenoble et pour en revenir,
- les repas de midi, les en-cas et boissons divers,
- la location éventuelle de matériel.

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.

### **Vous voulez davantage de précisions ?**

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<https://www.clubalpin-idf.com/raquettes>) ou auprès du secrétariat (cf. coordonnées en bas de page). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

**À bientôt !**