

Organisatrice : Marie-Hélène Carré
Contact : Via la rubrique "[KiFaiKoi](#)"
Niveau physique : Soutenu
Niveau technique : ▲▲

Retour en Vanoise et en Haute Maurienne du vendredi 10 au mardi 14 août 2018

Début de validation des inscriptions : vendredi 27 juillet 2018



La fraîcheur des soirées en altitudes, sur un parcours itinérant dans des paysages parmi les plus beaux de Savoie : des lacs, des cascades, des glaciers et des sommets prestigieux défileront devant nos yeux. Marmottes, bouquetins et fleurs sauvages seront aussi au rendez-vous.

Programme :

Vendredi 10 août (J1) :

Rendez-vous à la gare de Modane à 13h45, déjeuner du midi pris avant l'arrivée. (Voir rubrique « Transports » ci-après). Taxi pour Termignon (1400m), départ de la randonnée. Après une montée progressive en forêt (à l'ombre !) jusqu'à la côte 2000m environ, le paysage s'ouvre sur un cadre grandiose, avec une vue imprenable sur les glaciers et les sommets qui nous entoureront pendant quelques jours : Grande Casse, Dent Parrachée, Grand Roc Noir,..... On atteint le lac Blanc (2300m), où se cache un petit refuge tranquille.
+900m, 10 km, 3h30 de marche environ.

Samedi 11 août (J2) :

Du lac Blanc, un sentier discret qui longe la gorge du Doron de Termignon nous conduit vers les lacs de Bellecombe et le lac du Lait, dans un paysage quasi pyrénéen, avant de rejoindre la table d'orientation du Plan du Lac. Nous empruntons ensuite à rebours une partie de la « route du sel et des fromages », passage ancestral entre la Tarentaise et la Haute Maurienne : l'alpage d'Entre Deux Eaux (réputé pour la fabrication du bleu de Termignon), la traversée des torrents de la Rocheure et de la Leysse, une montée un peu raide où nous attendent peut-être les bouquetins : nous voici sur l'autre rive du Doron. Nous atteignons les lacs des Lozières et poursuivons par un très joli sentier balcon jusqu'au refuge de l'Arpont (2309m). Vue sur la Dent Parrachée, et, en face, le Lac Blanc et notre refuge de la veille.
+800m, - 850m, 20 km, 6h00 de marche environ.

En option à l'arrivée, en AR depuis le refuge : le lac de l'Arpont (2665m).(+350m)

Dimanche 12 août (J3) :

On poursuit sur le sentier balcon qui domine la vallée de la Haute Maurienne. La vue s'étend vers l'Albaron, au loin vers la Meije et les Ecrins, et sur les sommets et points de passage vers l'Italie, chargés d'histoire. Après la Turra et son éperon rocheux, on rejoint Plan d'Amont, qui surplombe les lacs de barrage et le village d'Aussois. Les quelques remontées mécaniques visibles à cet endroit ne nous gêneront pas la vue sur le Rateau d'Aussois, la Pointe de l'Echelle et l'autre face de la Dent Parrachée. Nuit au refuge CAF de la Dent Parrachée (2511m).

+500m, - 600m, 21 km, 6h00 de marche environ

En option à l'arrivée, en AR depuis le refuge : le lac du Génépi (2906m)- avant de goûter celui du gardien du refuge (+ 330m)

Lundi 13 août (J4) :

Nous descendons jusqu'au pont de la Sétéria (2244m), avant d'entamer la montée au Col de la Masse (2923m). S'il fait beau, l'ascension du Rateau d'Aussois (3131m), en aller-retour depuis le col, nous offrira une vue sublime. La descente, un peu raide, le long du ruisseau de la Masse, nous conduit au refuge de l'Aiguille Doran (1850m), dont il faut profiter de la quiétude avant sa fermeture programmée.

+890m, -1550m, 16 km, 7h30 de marche environ.

Mardi 14 août (J5) :

Deux possibilités pour cette dernière journée :

- Montée au lac de la Partie, un joyau niché sous le col de Chavière et l'Aiguille Doran, dans un cadre minéral. Puis descente à Modane par la Source du Vin.
+600m, - 1400m, 16 km, 6h00 de marche environ.
- Sentier balcon vers le col du Barbier (2285m) jusqu'au Plan d'Amont, puis descente à Aussois ; Taxi pour la gare de Modane
+550m, -950m, 10km, 5h00 de marche environ.

Cartes IGN n°3633 ET et 3534 OT

Niveau physique : Soutenu, pour les dénivelés et la longueur de certaines étapes, et les options possibles si nous arrivons tôt au refuge et si la météo est favorable. Le rythme ne sera cependant pas celui de la course vers le refuge. Nous prendrons aussi le temps d'admirer le paysage (qui le vaut bien !) et de faire des pauses au cours de l'étape; sans toutefois oublier qu'être capable d'accélérer même en fin de journée est un facteur de sécurité pour le groupe, en cas de risque d'orage par exemple.

Cette sortie est accessible aux randonneurs entraînés et habitués au portage de leurs affaires. Elle est également adaptée à une première découverte de l'itinérance en montagne, à condition d'avoir de l'endurance et une bonne condition physique, entretenue par une pratique sportive régulière, d'être curieux et motivé, et d'avoir l'équipement nécessaire.

Niveau technique : ▲▲

Cette sortie se déroule sur des sentiers de montagne souvent balisés, sans difficultés particulières, mais sur un terrain varié, par endroits très caillouteux, avec des traversées de torrents et des passages rocheux, parfois sur des dalles ou des blocs, en particulier lors des passages de cols en altitude, ainsi que quelques pentes raides. L'enneigement de l'hiver dernier, très important et tardif, suivi par un ensoleillement estival intense, a rempli les cascades et les ruisseaux. Leur débit abondant nous offre des paysages de carte postale, mais rend les passages de ruisseaux parfois acrobatiques (bâtons très utiles !), et les sentiers un peu aquatiques par endroits (chaussures de montagne imperméables + chaussettes de rechange !).

Equipement :

Indispensable : **chaussures de montagne montantes** et imperméables à semelles crantées, déjà rôdées mais pas usées, une paire de **bâtons de marche**, un sac à dos contenant toutes vos affaires, **gourde(s) ou poche à eau contenance totale minimum 2 litres**, **sifflot** (léger, en plastique), lampe frontale, chaussettes et affaires de rechange, protection contre le soleil, le froid, le vent et la pluie (**chapeau, crème solaire, lunettes de soleil**, polaire, veste, bonnet, gants, vêtement de pluie, guêtres, sur-sac), votre **carte du CAF**, votre carte Vitale, une couverture de survie, **pique niques et en-cas**, **drap sac** pour les refuges (il y a des couettes ou des couvertures), boules Quiès (pour les nuits en dortoir), affaires de toilette minimum et serviette légère, papier toilette, pharmacie et médicaments personnels, forme et bonne humeur en quantité illimitée. **Faites un sac le plus léger possible.**

Utile : papiers d'identité, argent en espèces pour les boissons et extras, appareil photo, téléphone portable (attention il n'y aura pas de réseau sur une grande partie du parcours et il ne sera pas possible de recharger vos appareils tous les soirs dans les refuges)

Transport : le transport est libre. Cette sortie est cependant adaptée aux horaires de transports en commun suivants depuis l'Île de France :

- **Aller le 10/08**: TGV départ Paris Gare de Lyon 7h49, **arrivée Modane 13h44**.
Autre possibilité (billet plus cher): TGV direct Paris Gare de Lyon 6h37, arrivée Modane 10h49
Ou bus de nuit de Paris Bercy à Chambéry (40€ environ), puis TER de Chambéry à Modane (18€)
- **Retour le 14/08** : **départ Modane 17h04**, arrivée Paris Gare de Lyon 22h14

Celles et ceux qui seront déjà dans les Alpes, qui arriveront avant ou prolongeront leur séjour peuvent me contacter pour avoir des informations sur les possibilités d'hébergement avant ou après la sortie. Si plusieurs d'entre vous sont dans ce cas, je pourrai éventuellement faire une réservation collective.

Hébergement :

En refuges gardés, en formule demi-pension (nuitée, dîner, petit déjeuner). Couchage en dortoirs (lits superposés), douches possibles. Les repas du midi (4 jours) seront tirés du sac ou achetés dans les refuges. Dans ce cas me le préciser et prévoir un supplément de 9€ ou 10€ par jour à régler sur place. Je ferai une commande groupée quelques jours avant le départ

Coût prévisionnel : 230€, à régler à l'inscription.

Cette participation comprend : l'hébergement en demi-pension dans les refuges (4 nuits), les transports depuis et vers la gare de Modane, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF et les frais d'organisation (cartes, courriers,...).

Il ne comprend pas : les transports jusqu'au lieu de rendez-vous et retour, les pique-niques du midi, les boissons et extras divers, le dîner du dernier jour (repas du soir du 14/08, dans le train).

Inscriptions :

Vous pouvez faire votre demande d'inscription dès la parution de cette fiche technique, la validation des inscriptions débute le **vendredi 27 juillet 2018**.

Pour être inscrit-e vous devrez avoir réglé le montant de la sortie et **avoir reçu l'accord de l'organisatrice**. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

N'hésitez pas à me demander des précisions si vous le souhaitez (contact via le [KiFaiKoi](#))

A bientôt sur les sentiers de Savoie !