



Organisatrice : Marie-Hélène Carré
Contact : Via la rubrique "Kifaikoi"
Niveau physique : Soutenu
Niveau technique : ΔΔ

Autour de la Grande Casse

du vendredi 14 septembre au dimanche 16 septembre 2018
(départ de Paris le jeudi 13/09)



Crédit photos : CAF IDF

Profitez des belles couleurs et du calme du mois de septembre en montagne, avant la fermeture des refuges !

Programme :

Judi 13 septembre (J0) :

Rendez-vous à la gare de Moutiers Salins à 18h00 (voir rubrique *Transports ci-dessous*). Taxi pour Champagny le Haut et le bout de la route au Laisonnay d'en Haut (1500m). Nuit en refuge, dans un cadre déjà très montagnard.

Vendredi 14 septembre (J1) :

C'est là-haut ! Montée (raide) dans jusqu'au lac de Plan Séry (2588m) et au col du Plan Séry (2609m) sous la Pointe du Valaisonnay, avant de redescendre vers le chalet de la Grassaz, où nous retrouvons le GR5. Nous longeons le grand lac de Grattaleu, poissonneux et un peu marécageux (fleurs sauvages....) avant d'atteindre le refuge du col du Palet (2665m), situé dans un décor grandiose. +1350m, - 350m, 13 km, 6h00 de marche environ.

Samedi 15 septembre (J2)

Montée au Col du Palet, d'où la vue est magique vers les hauts sommets de Vanoise (Grande Casse, Grande Motte). En évitant de regarder en contrebas, où les tours de la station de Tignes Val Claret apparaissent, nous remontons très vite de l'autre côté, en direction du col de la Leisse (2767m), et descendons toute la vallée de la Leisse, une belle vallée très sauvage, jusqu'au pont de Croé Vie (2099m). Une petite remontée dans les alpages nous amène vers notre refuge. +800m, - 1200m, 20km, 7h00 de marche environ.

Dimanche 16 septembre (J3) :

Nous traversons le torrent de la Rocheure et remontons vers la chapelle St Barthélémy en direction de Plan du Lac. Ascension de la Pointe de Lanséria (2909m), descente sur les lacs et le col de Lanséria (2774m), d'où nous rejoignons les sentiers de descente à Termignon. Taxi pour la gare de Modane. +900m, - 1500m, 14km, 6h30 de marche environ

Niveau physique : Soutenu. Les dénivelés ne sont pas négligeables, l'étape du samedi est longue et les journées sont déjà courtes au mois de septembre (mais les siestes sont plus courtes). Cette sortie est donc accessible aux randonneurs entraînés et habitués au portage de leurs affaires. Elle est cependant également adaptée à une première découverte de l'itinérance en montagne, à condition d'avoir de l'endurance et une très bonne condition physique, entretenue par une pratique sportive régulière, d'être motivé, et d'avoir tout l'équipement nécessaire.

Niveau technique : ΔΔ

Cette sortie se déroule sur des sentiers de montagne souvent balisés, sans difficultés particulières, sur un terrain varié, par endroits caillouteux ou rocheux, avec quelques pentes raides, et des passages de cols en altitude.

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 2 litres, sifflet (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 jeudi 13/09:** TGV départ Paris Gare de Lyon 12h27, **arrivée Moutiers 17h52.**
Autre possibilité (billet plus cher): TGV direct Paris Gare de Lyon 6h37, arrivée Modane 10h49
Ou bus de nuit de Paris à Chambéry (à partir de 20€), puis TER de Chambéry à Moutiers (15€)
- **Retour le dimanche 16/09 : départ Modane 17h04,** arrivée Paris Gare de Lyon 22h14.
Il y a un départ plus tardif : TGV direct départ Modane 18h04, arrivée Paris Gare de Lyon 0h13 (billet plus cher)

Pour celles et ceux qui seraient disponibles les jours précédents, je pourrais proposer une sortie de 2 jours permettant un « enchaînement » avec celle-ci.

Hébergement :

En refuges gardés, en formule demi-pension (nuitée, dîner, petit déjeuner). Couchage en dortoirs (lits superposés), douches possibles. Les repas du midi (3 jours) seront tirés du sac ou achetés dans les refuges : dans ce cas me le préciser et prévoir un supplément d'environ 10€ par jour à régler sur place. Je ferai une commande groupée quelques jours avant le départ.

Coût prévisionnel : 180€, 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, les frais de fonctionnement du CAF (15€).

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 16/09, dans le train).

Inscriptions :

Vous pouvez faire votre demande d'inscription dès la parution de cette fiche technique, la validation des inscriptions débute le **jeudi 9 août 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 !