

La haute traversée de Belledonne par le sentier des bergers

du 01 au 12 août 2019



Sortie avec Accord préalable de l'organisateur

Nouveau sentier récemment homologué GR 738 (depuis 2017), son parcours nous fera vivre une fabuleuse immersion dans un massif sauvage et surprenant, entre alpages et lacs. Il s'agit d'une traversée complète du massif depuis le bas de la vallée jusqu'à plus de 2000m d'altitude dans un décor très minéral qui nous fera découvrir une palette de paysages qu'offre ce massif.

Technique : Δ Δ (quelques passages hors pistes) pas de difficulté technique.

Physique : **Soutenu** (à part le J3, les autres jours ne sont pas très intenses en km et dénivelées, ce qui nous permettra de prendre le temps).

Nombre de personnes : 6 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 12 mars 2019

Hébergement : gîte d'étape, gîte communal, refuge, yourte.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; gare de Brignoud jeudi 1^{er} Août à 14h00.

Aller : Jeudi 1^{er} août 2019 : Paris GdL (TGV 6911) 9h41- 12h41, Grenoble (TER 83767) 13h04 -13h27 Brignoud (45€ prem's + loisir). Vendredi 2 août, Brignoud-Aiguebelle 7h58-9h28, 15€.

Retour : lundi 12 août 2019 : Jarrie-Vizille (TER 85670) 17h30-17h44 - Grenoble (TGV 6924) 19h16-22h19 Paris gare de Lyon (35€ prem's).

{Les infos horaires/tarifs sont celles connues au moment de la rédaction de la fiche et peuvent évoluer dans le temps, donc à vérifier attentivement}

Inscription : Coût global, hors transport train, de l'ordre de 500 Euros.

Ce coût inclut les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais de l'organisateur. Les repas du midi sont tirés du sac (prévoir 3 pique-niques mini). Versement de 500€ à l'inscription ou en 2 fois, 250€ à l'inscription et de 250€ à régler 30 jours avant le départ. Ce coût n'inclut pas le transport train A/R à la charge de chacun, le trajet Brignoud-Aiguebelle, les visites, les boissons et les pique-niques du midi.

Programme

J1. St Pancrasse

Un cours passage en Grésivaudan, une mise en jambe depuis la gare nous montons au village de St Pancrasse, sous la célèbre dent de Crolles, repas en resto à proximité. 8 km, + 780 - 20.

Club Alpin Français Ile de France - site internet : www.clubalpin-idf.com - Téléphone : 01.42.18.20.00 - Télécopie : 01.42.18.19.29

Bureaux : 12, rue Boissonnade 75014 PARIS - Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne, N° Siret 784 354 482 00050 - APE 9312Z Activités de clubs de sports

J2. Les Sentiers du fer (Le Pontet)

Transfert Brignoud-Aiguebelle. Etape d'Aiguebelle au Pontet qui est empreinte de l'histoire du fer. Les sites miniers ponctuent son parcours depuis la crête des Mollards jusqu'à la vallée.

15 km, + 1100 - 530.

J3. Histoire de fromages (Col de la perche)

Ces espaces nous livrent encore aujourd'hui dans leurs paysages de nombreux indices de leur activité laitière d'autrefois. Refuge non gardé (donc arriver tôt).

13 ou 17 km, + 1300 (ou +1550 selon refuge) - 760.

J4. Au-delà de la Savoie (col de claran)

Une étape qui permet de gagner les terres iséroises au travers d'un bel itinéraire de col en col offrant des panoramas remarquables.

13 km + 1250 - 1320 ou 16 km + 1500 - 1600 (selon refuge de la veille).

**J5. A travers les clairières (montagne de l'Oule)**

Une succession de forêts, clairières et hameaux traditionnels, la montée jusqu'au refuge de l'Oule permet de côtoyer des paysages grandioses, très marqués par leur histoire pastorale.

17 km, + 1300 - 1200.

**J6. Entre forêt et alpage (Le fond de France)**

Une étape avec des paysages sauvages et spectaculaires.

12 km, + 700 - 1300.

J7. Ruée vers la houille blanche (les 7 laux)

Journée au cœur des hauts lieux de la houille blanche, nom donné à la force motrice de l'eau utilisée à des fins de production d'électricité, paysages aux lumières saisissantes

autour des lacs.

12 km, + 1250 - 200.

J8. Vallées suspendues (Habert d'aiguebelle)

Passage par le col de la vache avec ses bouquetins, puis le pas de la Coche. Des superbes points de vue sur l'Oisans et le massif des écrins tout au long de la randonnée.

10 km, + 540 - 900.

J9. Voyage dans le temps (Habert de la pierre)

Sentier par la brèche fendue et le col de la mine de fer, une plongée dans un paysage minéral fortement imprégné de son histoire minière.

9 km, + 980 - 790.

J10. Cols & vallons secrets (Lacs du Domenon, La Pra)

Tout au long de cette étape, des panoramas exceptionnels sur les vallons cachés du sud Belledonne et sur les massifs voisins de la Chartreuse et du Vercors. L'occasion de croiser les troupeaux de "Jean Collet" et de La Pra.

12 km, + 1140 - 945.

J11. D'un monde à l'autre (Chamrousse)

Une étape très agréable entre alpages et forêts, par l'ancien GR549, au travers une superbe succession de lacs et sommets. Passage par les lacs Roberts.

11 km, + 450 - 880.

J12. Descente boisée (Vizille)

Dernière étape, différente, qui traverse une magnifique forêt aux essences diverses et qui traverse des hameaux traditionnels et paisibles. 17,5 km, + 200 - 1500 (21km pour gare).

Equipement :*Pour la randonnée :*

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons obligatoires,
- vêtements efficaces contre la pluie + couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative, polaire et coupe-vent peut suffire,
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.
- 1 sifflet.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères (genre tongs),
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light).
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- drap sac en soie (sac à viande) + petit matelas léger pour une étape en refuge non gardé.

Et aussi :

- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 gourde + poche à eau pour une capacité de 2.0 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets de transport, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (à adapter en fonction ses besoins médicaux) : Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol.
- crème solaire haute protection pour la peau et aussi pour les lèvres, crème hydratante type biaffine (coups de soleil).

Carte CAF obligatoire.

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.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 12/03/2019. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 500€. Il existe une assurance annulation, contacter le secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 11/07/17.

Cartographie: carte IGN 1/25 000 ; n° 3432ET, 3433OT, 3335ET, 3335OT.