

Tour du Massif des Fiz et traversée du désert !

Du vendredi 23 août 2019 au lundi 26 août 2019

Organisateurs : Isabelle Real	Niveau : Moyen + ▲ ▲
Avec accord : oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge

Au pays du Mont-Blanc, entre les communes de Passy, Sallanches, Samoëns, Sixt Fer à Cheval et Chamonix, nous ferons un tour du Massif des Fiz. Passage obligé dans le désert de Platé, plateau calcaire de 1980 hectares, composé en majorité de lapiaz creusés par les glaciers et les eaux de fonte. Reconnu comme l'un des plus beaux et des plus grands lapiaz d'Europe, ce plateau est accessible seulement à pied, ce qui lui vaut son nom de « désert ». Le retour s'effectuera par le col d'Anterne, qui offre un point de vue privilégié sur les Aiguilles Rouges et le massif du Mont-Blanc.



Niveau et esprit

Randonnée M+, ne dépassant pas 1250 m de dénivelé. L'allure demandée pour la montée est de 350 m/h.

Il n'y a pas de difficulté technique sur ce parcours, mais quelques passages un peu délicats : le cheminement dans le lapiaz n'est pas toujours aisé. Cela demande une certaine assurance. Dans ce type de relief, on n'avance pas vite, et on est parfois obligé de poser les mains.

Participation aux frais

190 €

Incluant : les 3 nuits en demi-pension, éventuellement les transports locaux, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...) et une contribution aux frais de transport de l'encadrante.

N'incluant pas : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le dîner du lundi soir, les remontées mécaniques sur Chamonix.

Transport

Aller : vendredi 23 août : train Paris – Saint Gervais Le Fayet, départ 7h11, arrivée 11h56.

Retour : lundi 26 août : train Les Houches – Paris, départ 17h32, arrivée 22h49.

Hébergement et repas

Hébergement en refuge, dont un refuge CAF : ne pas oublier sa carte CAF.

Repas : en demi-pensions.

Penser à apporter au moins le pique-nique du vendredi, qui sera pris dans le train. Pour les autres jours, les pique-niques pourront être commandés dans les refuges.

Programme

Vendredi 23 août : de Sallanches au refuge de Platé. 5 km +1050m -30m.

De la gare de Saint Gervais, un bus nous mènera au Plateau d'Assy, point de départ de notre randonnée. La montée n'est pas longue – à peine 5 km, mais assez raide, tout d'abord en forêt, puis à travers arbustes et rochers. La faille des Egratz nous permettra d'atteindre le lapiaz et de rejoindre le refuge de Platé.

En cas de forte chaleur, nous monterons en bus jusqu'à Praz Coutant, ce qui raccourcira la montée (3,9 km – +880m – -30m)

Dîner et nuit au refuge. Le lapiaz est un terrain calcaire et l'eau y est rare. Le refuge n'est donc pas équipé de douches, mais des lavabos sont disponibles.



Samedi 24 août: du refuge de Platé au refuge de Sales. 17 km +1150m -1300m



Du refuge, nous montons à travers le lapiaz vers le nord jusqu'au col du Colonney. Nous poursuivons notre cheminement entre les failles calcaires vers les Grandes Platières, le col de Platé et enfin la Tête Pelouse. Au passage, nous pourrions peut-être observer quelques aménagements effectués pour protéger les skieurs d'une chute, certaines failles étant profondes de plusieurs dizaines de mètres.

Nous quittons le lapiaz et descendons au lac de Gers puis rejoignons la Combe des Foges.

Dîner et nuit au refuge de Sales. WC et lavabos, mais pas de douches.

Dimanche 25 août: du refuge de Sales au refuge de Moëde Anterne. 11 km +1060m -950m

Aujourd'hui, nous laissons définitivement le lapiaz derrière nous, et retrouvons de l'eau : cascade de Trainant, cascade de Sales, et, entre ces deux cascades, les gorges de Sales. Un peu plus loin, un petit détour nous conduira à la cascade de la Pleureuse. Une montée, courte mais assez raide, puis au lac et au col du même nom. Descente vers le refuge.

Dîner et nuit au refuge.

Douches chaudes payantes.



Lundi 26 août: du refuge de Moëde Anterne aux Houches. 18,5 km +1250m -2250m

Départ matinal car l'étape est longue. La journée commence par une descente jusqu'au pont d'Arlevé. Nous obliquons alors vers le sud pour monter au col puis au sommet du Brévent. Débute alors une très longue mais aussi très belle descente vers Les Houches, en passant par le lac du Brévent et Bel Lachat.

En cas de grosse fatigue, il est possible de redescendre directement sur Chamonix en utilisant les remontées mécaniques du Brévent – prévoir un supplément de 24,50 €.

L'itinéraire de cette randonnée est repérable sur la carte IGN TOP25 Samoëns/Haut-Giffre - 3530ET.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Équipement et matériels à emporter :

Protections efficaces contre la pluie, le froid, le soleil. Chaussures de randonnée crantées, gourdes, affaires de toilette et de rechange, serviette, drap sac, pharmacie personnelle, bouchons d'oreille, chaussures légères pour le soir, deux pique-niques et votre eau pour la première journée, le tout le plus léger possible. Prévoyez un sac de 30 à 40 litres.

Si vous prenez des bâtons, prévoyez des embouts pour préserver les sentiers.

Téléphone mobile et chargeur, lampe frontale, sifflet (sécurité)

Ne pas oublier sa bonne humeur.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **Mardi 23 juillet 2019** selon les [règles de priorité](#) du club et après accord des organisateurs.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.



Crédit photos : Philippe Cuvillier.