

« LE TRIÈVES EN RANDONNÉE-CAMPING »
LA MATHEYSINE – LE SENÉPY – LAC DE MONTEYNARD-AVIGNONET

4 jours du samedi 11 au mardi 14 juillet 2020 - Itinérant niveau **So ▲**
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Au cœur du Dauphiné, le Trièves et la Matheysine sont deux petites régions nichées entre les massifs du Vercors, de l'Obiou et du Dévoluy et traversées par les gorges profondes du Drac et de l'Ebron que nous franchirons sur des passerelles suspendues.

Niveau requis : soutenu et ▲ (voir [définitions](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 7 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, participation à la recherche d'un terrain adapté, intempéries, froid nocturne...).

Environ 62 km en 4 jours, 3000 m de dénivellée positive et 2470 m de dénivellée négative. Altitude maximum : 1769 m.



Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météo) La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

1 ^{ère} étape	<u>Samedi 11 juillet</u>	11 km	D+ 1400 m	D- 50 m	Rassemblement du groupe à la gare de St-Georges-de-Commiers à 12h42 puis départ de notre randonnée vers la Montagne du Conest, le Petit Lac, le Grand Surre, recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
2 ^{ème} étape	<u>Dimanche 12 juillet</u>	19 km	D+ 760 m	D- 440 m	Départ pour la Roche Marcel, Aveillans, la Côte de l'Aup, col du Senépy, recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
3 ^{ème} étape	<u>Lundi 13 juillet</u>	19 km	D+ 300 m	D- 1580 m	Sommet du Senépy (1769 m), point culminant de notre séjour, Draye du Bénitier, passerelle du Drac, Villarnet, recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
4 ^{ème} étape	<u>Mardi 14 juillet</u>	13 km	D+ 540 m	D- 400 m	Nous quittons la Matheysine pour le Trièves par la passerelle au-dessus de l'Ebron, Pas de Berlioz, lac de Monteynard-Avignonet, col de Maissenas, Monestier-de-Clermont, gare, dispersion du groupe. Pause bistro à Grenoble en attendant notre TGV.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou à l'accueil du Club. Un règlement de 18 € vous sera demandé pour les frais administratifs.

Date de début de validation des inscriptions le vendredi 6 mars selon les **modalités** en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les **conditions générales de vente**.

Les transports et toutes les dépenses pendant le séjour sont à votre charge.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets :

- aller Paris/St-Georges-de-Commiers via Grenoble (ou variante via Grenoble et Lyon)
- retour Monestier-de-Clermont/Paris via Grenoble (ou variante via Grenoble et Lyon)

Rendez-vous : le samedi à la gare de St-Georges-de-Commiers à l'arrivée du car à 12h42.

HORAIRES SNCF (à confirmer)

Nota : il existe des variantes passant par Grenoble et Lyon.

<u>Trajet aller</u> :	Samedi 11 juillet	
	Paris Gare de Lyon	départ 07h39, TGV n° 6905
	→ Grenoble	arrivée 10h42, départ 12h10, Car n° 49677 (dir. Gap)
	→ St-Georges-de-Commiers	arrivée 12h42
<u>Trajet retour</u> :	Mardi 14 juillet	
	Monestier-de-Clermont	départ 15h01, TER n° 85668
	→ Grenoble	arrivée 15h47, départ 17h19, TGV n° 6922
	→ Paris Gare de Lyon	arrivée 20h20

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 60 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou (auto)gonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres (remplie à l'avance), pastilles pour purifier l'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, votre carte d'adhésion à la FFCAM, de la monnaie pour les menues dépenses (bar par exemple) et le restaurant éventuel.

Cartes facultatives : IGN n° 3336 OT et 3236 OT.

Nourriture : prévoyez vos repas du samedi midi au mardi midi (ravitaillement non garanti dans Aveillans que nous traversons le dimanche dans la journée). Éventuellement restaurant le dimanche midi à Aveillans selon notre avancement.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire