

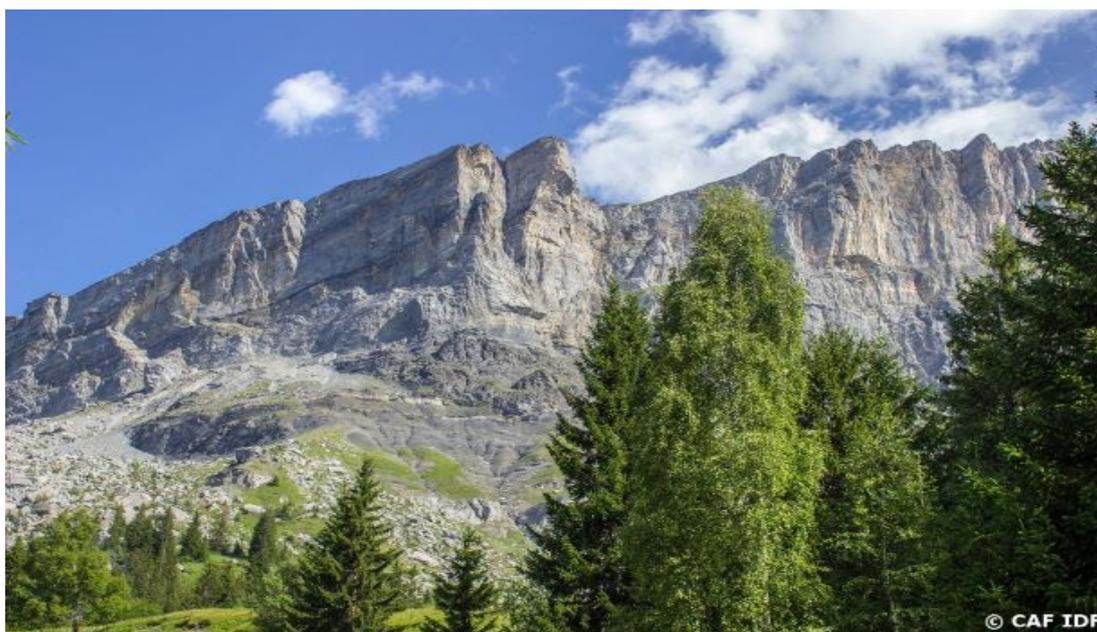
Un tour des Fiz et ça repart

du samedi 31 juillet 2021 au mercredi 4 août 2021

Organisatrice : Danielle Haenn	Niveau : Moyen+ ▲▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	Refuge

Je vous propose une randonnée au pays du Mont-Blanc, en partie sur les Réserves Naturelles de Sixt et de Passy. Nous ferons un tour du Massif des Fiz dans un environnement sauvage où vivent bouquetins et marmottes. Nous traverserons le « Désert de Platé » plateau calcaire, composé de lapiaz, roches sculptées par les glaciers et les eaux, qui offre un paysage d'aspect minéral quasi lunaire. Ce domaine géologique est unique en Europe. Nous passerons au bord de beaux lacs et de grandes cascades rafraîchissantes. Le retour s'effectuera par le col d'Anterne, qui offre un beau point de vue sur les Aiguilles Rouges et le massif du Mont-Blanc.

Les règles sanitaires contre le COVID en vigueur à ce moment là, s'appliqueront.



La chaîne des Fiz (Photo FLP)

Niveau et esprit

Pas de difficulté technique, mais quelques passages un peu délicats et exposés, brèche des Egratz, cheminement dans les lapiaz. Cela demande une certaine assurance, ne pas être sujet au vertige.

Participation aux frais

255 €

Incluant : les 4 demi-pensions en refuge, les transferts locaux, les frais d'organisation (carte, frais de transport de l'organisatrice) et les frais CAF.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le transport en train.

Transport

Le transport est libre, horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF :

Aller : Départ samedi 31/07 à 6h50 de Paris Gare de Lyon pour Saint Gervais Le Fayet, arrivée à 11h33

Retour : Départ mercredi 4/08 à 16h48 de Saint Gervais - Le Fayet arrivée à 22h15 à Paris

Hébergement et repas

Hébergement en refuges, en dortoir. Nous y serons accueillis en demi-pension, il sera possible de commander des pique-niques. Prévoir au minimum votre 1er pique-nique, carte CAF indispensable pour 1 refuge FFCAM. L'accès aux refuges est conditionné à la signature d'une charte d'engagement à respecter les règles sanitaires en vigueur (port du masque, ...) par l'ensemble des participants.

Pas de couverture, besoin de son sac de couchage.

Là haut sur les lapiaz l'eau y est rare (pas de douche, mais des lavabos) sauf pour le refuge du lac de Gers.

Attention certains refuges n'ont pas de réseau, ni assez de courant solaire pour recharger vos téléphones, prévoir batterie.



Refuge de Platé (Photo IR)

Programme

J1 : Passy > refuge de Platé > 5 km > + 880m -73m.

De la gare de Saint Gervais, un bus (ou taxi) nous mènera au Plateau d'Assy à Praz Coutant (1170 m) point de départ de notre randonnée. La montée n'est pas longue mais raide, tout d'abord en forêt, puis à travers arbustes et rochers. La faille des Egratz nous permet d'atteindre rapidement le désert de Platé formé de lapiaz et de rejoindre le refuge de Platé (2035 m)

Dîner et nuit au refuge. Le lapiaz est un terrain calcaire, l'eau y est rare.

J2 : Refuge de Platé > gîte lac de Gers > 11 km > + 650 m -1155m

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 (2480m), le col de Platé et enfin Tête Pelouse. En cas de météo défavorable, un itinéraire bis par Flaine est possible. Enfin, nous quittons le lapiaz pour descendre dans le vallon du lac de Gers (1504 m) où se trouve notre gîte.

Dîner et nuit au refuge du lac de Gers.

J3 : Refuge du lac de Gers > refuge de Sales > 14 km > + 995 m - 650 m

Nous rejoignons les chalets des Foges et en remontons la Combe jusqu'au refuge de Sales. Depuis le refuge, sac léger, nous irons aux petits lacs des Laouchets par la Barme Froide, en aller et retour.

Dîner et nuit au refuge de Sales (1900 m), chalet d'alpage, familial. Le refuge dispose d'une petite source l'eau y est précieuse.

J4 : Refuge de Sales > refuge de Moëde Anterne > 12 km > + 900m - 750m

Nous retrouvons l'eau avec les cascades de Trainant, de Sales et les gorges de Sales, puis la cascade de la Pleureuse. Montée à l'alpage d'Anterne au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, vaste plateau où se niche le lac d'Anterne. Nous grimpons au col d'Anterne (20257 m), pour redescendre vers le refuge de Moëde Anterne(2002 m). Dîner et nuit au refuge.

J5 : Refuge de Moëde Anterne > Plaine Joux > 10 km > + 174 m/ - 810 m

Du refuge nous commençons par un petit crochet au petit lac Laouchet, puis nous entamons la descente le long des rochers des Fiz, par les chalets d'Ayères, jusqu'au lac Vert.

Fin de la randonnée.

A Plaine Joux : bus N°85 à 15h25 pour St Gervais-Le Fayet arrivée à 16h15

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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 (liste indicative)

Faites un sac léger en pointant votre matériel

Papiers :

- Carte CAF, pièce d'identité, carte vitale.
- Espèces, chèques, CB (pas acceptée en refuge)

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec bonne accroche.
- Bâtons recommandés avec embouts
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau ou gourde de 2 litres.

Alimentation :

- Un pique-nique au moins, eau pour la première journée.
- En-cas, couteau, cuillère.

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, petite serviette, papier toilette, mouchoir.

Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).
- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon, short.

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Bonnet, gants.

Sécurité :

- Pharmacie (dont pastilles pour purifier l'eau).
- Sifflet, couverture de survie.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.
- Masques en suffisance et gel hydro-alcoolique

Nuitées :

- Drap-sac, duvet léger, bouchons d'oreille, chaussons ou sandales.

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 **mercredi 5 mai 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

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.

Nous espérons tous bien sûr pouvoir effectuer cette randonnée et que les conditions sanitaires ne nous obligent pas à l'annuler. Nous nous conformerons aux décisions gouvernementales et sanitaires en vigueur. Si nous devons annuler cette randonnée vous serez intégralement remboursés. Il vous est demandé d'être particulièrement vigilant aux gestes barrières avant et pendant la sortie et à ne pas rejoindre le groupe si vous présentez des symptômes du Covid.

Pour en savoir plus : carte IGN TOP25 Samoëns / Haut-Giffre - 3530ET

Extension possible (réservation libre, covoiturage me contacter)

- Avant sur Chalet des Ayères 04.50.58.85.32
- Après sur Sixt, Auberge de Salvagny 04.50.34.47.64 (accès par Cluses et bus pour Sixt)