

## Tréminis, la perle du Trièves

(Edition du 25/7/2022)

### ORGANISATEUR

Michel Durand-Gasselín

Contact par [KiFaiKoi](#)

Du lundi 26 au vendredi 30 septembre 2022

**Randonnée en étoile, niveaux M+ / ▲ ▲**

A verser à l'inscription : 280 €.

Transport libre

Nombre de places : 8, organisateur compris

**Inscription soumise à accord préalable**

Validation des inscriptions : vendredi 29 juillet



### PRÉSENTATION

Situé au sud du département de l'Isère, à la limite entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud, le Trièves est un vaste plateau d'altitude (800 m) entre deux massifs emblématiques, le Vercors et le Dévoluy, dont les sommets oscillent entre 2300 et 2850 mètres. Nous serons basés pour 4 nuits à Tréminis, au gîte [La Margelière](#), et randonnerons sac léger dans les montagnes environnantes.

**A noter** : aller dimanche soir (25/9) par le train de nuit Paris - Veynes Dévoluy, retour vendredi soir (30/9) par le train de nuit ou par TGV à Grenoble (voir § Transports).

**Niveau physique Moyen +** : 6 à 7 h de marche et 1000 à 1200 m de montée et descente chaque jour avec sac léger. Le programme est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée en montagne. Bâtons de marche conseillés.

**Niveau technique ▲ ▲** : **Itinéraire peu difficile**. Il nous arrivera d'emprunter des pentes raides et des éboulis. Quelques passages exposés et vertigineux demanderont de l'attention et de mettre les mains. Dans l'ensemble, l'itinéraire est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée en montagne, le niveau physique requis et non sujette au vertige.

**Esprit de la randonnée** : Curiosité, imagination, convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets. Vous aimez marcher en compagnie et n'avez pas tendance à vouloir tirer le groupe. Quand les conditions s'y prêtent, vous appréciez qu'on prenne son temps.

### PROGRAMME

Topo des éditions Glénat « Les plus belles randonnées TRIÈVES DÉVOLUY ».

Carte IGN au 1 : 25000 n° 3337 OT Dévoluy.

Le programme des randonnées à la journée n'est pas figé. Il nous conduira principalement sur les pentes des massifs de l'Obiou (2789 m) et du Grand Ferrand (2758 m). Vous pouvez télécharger les traces GPX en cliquant sur le lien donné chaque jour du programme (sur smartphone, installez au préalable l'appli OpenRunner). Les conseils de notre hôte seront utiles pour affiner les itinéraires et éviter les sentiers devenus impraticables. L'acheminement vers les points de départ s'effectuera avec son véhicule et le mien.

### J1 – Lundi 26 septembre

Rendez-vous à l'arrivée du car à Lus-la-Croix-Haute à 6 h 59 (voir § Transports).

Transfert jusqu'au gîte (25 mn). Installation, petit-déjeuner. Vers 9 h, départ pour la rando du jour.

#### La grotte de la Fétoure (n° 18)

Une randonnée variée, qui se déroule en forêt, en alpage et dans les pierriers au pied d'un des plus hauts sommets du massif, le Grand Ferrand. Un large tunnel conduit à une belle salle à 200 m de l'entrée (penser à emporter la frontale).

6 h, 13 km, +/- 1120 m, [GPX](#).

### J2 – Mardi 27 septembre

#### Les Arçons (n° 14)

Itinéraire dans des reliefs tourmentés par les lames rocheuses des Arçons. Le sentier, bien entretenu, parfois taillé en corniche, permet de jouir d'un décor parmi les plus sauvages et les plus beaux du Trièves, dominé par l'Obiou.

6 h, 14 km, +/- 1040 m, [GPX/Tréminis](#), [GPX/Longueville](#).

### J3 – Mercredi 28 septembre

#### L'Aiguille et le Châtel (n° 11, 12)

Une randonnée permettant au passage de gravir en aller retour deux petits sommets dominant le bassin de Mens. On débute par le sentier de l'Hirondelle, tout en lacets sur une pente raide. Il conduit au col de l'Aiguille 800 m plus haut. Sur le Châtel, vire et petits couloirs (dont un équipé) peuvent impressionner mais ils sont faciles.

7 h, 16 km, +/- 1250 m, [GPX](#).

### J4 – Jeudi 29 septembre

#### Le lac du Lauzon et la pointe Feuillette (n° 20, 21)

Itinéraire au départ du « Pique-nique du Grand Ferrand ». Réputé être le seul plan d'eau naturel du Dévoluy, envahi par la végétation, le lac est blotti au fond d'une cuvette dominée par les falaises et les pierriers de la tête du Lauzon. Revenant sur nos pas, on peut poursuivre sur de grands pâturages en balcon au-dessus du cirque de la Jarjatte jusqu'à la pointe Feuillette.

5 h, 12 km, +/- 1060 m, [GPX](#) pour le lac du Lauzon ; ajouter 2 h, 7 km, +/- 450 m, [GPX](#) pour la pointe Feuillette.

### J5 – Vendredi 30 septembre

#### Le pré de l'Aupet (n° 16)

Balade vers un pré suspendu dominant la plaine du Trièves, et offrant un large panorama sur la tête de l'Aupet et le Grand Ferrand. Assez facilement praticable, il faut chercher un peu son chemin.

4 h, 8 km, +/- 700 m, [GPX](#).

Transfert à Clelles à 17 h pour Grenoble (TGV du soir), et à 18 h pour Veynes (train de nuit).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité.

## TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports aller à Lus-la-Croix-Haute, et retour de Clelles. Les horaires ci-après sont donnés à titre indicatif et adaptés au programme.

#### Dimanche 25 septembre 2022

Paris-Austerlitz *Intercités de nuit* 20h51 - 06h20 Veynes Dévoluy *Autocar* 06h23 - 06h59 Lus-la-Croix-Haute

Comptons que le car attendra l'arrivée du train de nuit, sinon, le suivant étant à 10h23, il faudra prendre un taxi pour 23 km ! (L'Ange Gardien, tél. 06 83 87 70 14)

Vous pouvez aussi choisir d'arriver au gîte la veille. Réservation à votre initiative (tél. 04 76 34 71 68), nuitée et dîner à votre charge. **SVP, me tenir informé. Pour info, je serai sur place dès dimanche vers 17 h.**

#### Vendredi 30 septembre 2022

Clelles Mens *Autocar* 17h45 - 19h03 Grenoble *TGV* 19h19 - 22h17 Paris-Gare de Lyon

Clelles Mens *Autocar* 19h19 - 20h14 Veynes Dévoluy *Intercités de nuit* 22h03 - 06h55 Paris-Austerlitz

## HÉBERGEMENT, RESTAURATION

Hébergement et restauration au gîte [La Margelière](#) en demi-pension. Nous partagerons des chambres, draps fournis. Il faut apporter sa serviette de toilette.

Chacun s'occupe de ses pique-niques et en-cas. Epicerie dépôt de pain à 100 m du gîte.

## COÛT PRÉVISIONNEL

Le coût prévisionnel est de **280 €** par personne, comprenant les 4 nuitées, 4 dîners et 5 petits déjeuners, les acheminements divers en voiture, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la participation à mes frais de carte, topo et transport, et une marge d'imprévu. Les comptes seront soldés à la fin de la sortie.

Le coût prévisionnel ne comprend pas les transports aller à Lus-la-Croix-Haute et retour de Clelles, les pique-niques, en-cas et boissons, et d'une manière générale les dépenses personnelles. Prévoyez des espèces pour régler vos dépenses courantes.

## INSCRIPTION

**Nombre de participants** : 8, organisateur compris.

**Demande d'inscription** : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre paiement, et sera validée à partir de vendredi 29 juillet, selon la [règle des priorités](#) définie par le club si la demande est supérieure aux places disponibles.

**Sortie avec accord préalable** : demande d'accord incluse dans le processus d'inscription en ligne. Veuillez noter que le secrétariat sera fermé du 30 juillet au 22 août inclus, et que pendant cette période, les demandes d'inscription aux sorties ne seront pas traitées. La demande d'accord a surtout pour but de me faire connaître les personnes désirant s'inscrire, et de pouvoir les conseiller pour acheter leurs billets de transport.

**Conditions d'annulation par le participant et assurance annulation** : les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France. Pour toute sortie de plusieurs jours, une assurance annulation peut être souscrite et payée en sus à l'inscription (voir documentation des adhérents dans l'espace membre, ou avec le secrétariat).

## ÉQUIPEMENT

### MATERIEL ET SECURITE

- Sac à dos environ 40 l
- Couvre-sac
- Paire de bâtons de marche
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale

### VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise
- Short ou pantalon
- Chaussettes
- Chaussures de montagne rodées

### VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire
- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Gants

### POUR LE GÎTE

- Tenue du soir
- Tenue de nuit
- Chaussons
- ~~Drap-sac~~
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Boules Quiès pour une nuit calme

### DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Lunettes de soleil
- Crème écran total, stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Masque de protection
- Solution hydroalcoolique

### BOIRE ET MANGER

- Gourde 1,5 l
- Pique-nique du jour
- En-cas énergétiques
- Boîte hermétique pour salades
- Petite cuillère
- Canif
- Gobelet

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Des espèces pour les dépenses perso
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

### ET ...

- Appareil photo, téléphone...
- Carnet, crayon
- Lunettes de vue