

# Haute Maurienne sauvage

du mardi 22 août 2023 au vendredi 25 août 2023

Organisateur : <a href="#">Marie Hélène C.</a>	Niveau : <b>Soutenu ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>6</b>	Refuges

*Une randonnée itinérante de quelques jours en Haute Maurienne dans un cadre de montagne sauvage, loin des itinéraires fréquentés où la civilisation gagne... avec une petite incursion côté italien et des étapes dans des refuges simples et authentiques.*

## Niveau et esprit

Cette randonnée itinérante s'adresse à celles et ceux qui apprécieront de goûter à la beauté et la tranquillité des lieux et à la convivialité en groupe, en mettant en « pause » nos habitudes de confort et de connexion en continu. Nous passerons de vallon en vallon et de lacs en lacs par des cols d'altitude, en longeant la frontière, que nous franchirons l'avant-dernier jour pour un passage en Italie avant de revenir côté français par le Col Clapier, emprunté par Hannibal et ses éléphants (si on croit la légende !). Le niveau est « Soutenu » car les étapes qui s'enchaînent sont assez longues, avec des dénivelés importants, et nous franchirons des cols parfois très raides en altitude et en terrain caillouteux, hors sentiers. A cette période de l'année, les névés auront probablement fondu pour faire place à des éboulis au passage des cols. Nous porterons nos affaires personnelles pendant ces 4 jours (faites un sac le plus léger possible).

## Participation aux frais

**175€ Incluant** : l'hébergement en demi-pension (3 nuits) en refuges de montagne, les transports locaux à partir de Modane, les frais administratifs et la participation aux frais d'organisation et d'administration du club, mais **n'incluant pas** : les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, l'hébergement éventuel la veille à Chambéry.

## Transport

**Rendez-vous le mardi 22 août 2023** à la gare MODANE à 8h20, ou bien à la gare de Chambéry à 6h15. TER départ de Chambéry à 6h29, arrivée à Modane à 7h56

**Fin de la randonnée le vendredi 25 août à MODANE** vers 16h00. TER départ de Modane à 16h01, arrivée à Chambéry à 17h30.

Le transport est libre et à la charge de chacun.e Il y a plusieurs possibilités entre Paris et Chambéry ou Modane; les disponibilités étant restreintes dans les trains directs, pensez à scinder la recherche sur SNCF Connect («Paris- Chambéry», puis « Chambéry- Modane», même chose au retour). Il y a des tarifs «Promo Illico Vacances » sur les TER de la région Rhône Alpes. En particulier, réduction de 40% pour un achat groupé de 2 billets minimum entre Chambéry et Modane sur certains TER.

## Hébergement et repas

Hébergement en formule demi-pension (nuitée, repas du soir, petit déjeuner) en refuges de montagne accueillants et authentiques, situés dans un cadre magnifique mais au confort simple (dortoirs, lits superposés,...). Il n'y aura pas de douche tous les soirs, les toilettes seront parfois à l'extérieur. Pas non plus de lecteur de carte bancaire dans les refuges (pensez à prendre des espèces pour régler les boissons et extras), ni d'électricité pour recharger les téléphones portables (le réseau ne sera de toute façon pas disponible partout). Les oreillers et couvertures sont fournis ; ne pas oublier votre drap sac, plus éventuellement une taie d'oreiller, ainsi qu'une serviette et un gant de toilette, et une lampe frontale.

Prévoir au minimum le pique-nique du 1er jour. Pour les jours suivants, les refuges proposent des paniers repas à emporter (supplément de 10 à 12€) à commander à l'avance et à régler sur place. Je ferai une commande groupée auprès des refuges si vous en souhaitez. Me prévenir également si vous avez des allergies alimentaires pour aviser les hébergeurs à l'avance pour les repas du soir.

## Programme

**J0** : Si vous arrivez la veille à Chambéry, il y a possibilité de réserver un hébergement groupé à tarif très raisonnable.

**J1- mardi 22 août** : rendez-vous à la gare de Chambéry à 6h15 pour prendre le TER de 6h29 à destination de Modane ou rendez-vous à la gare de Modane pour prendre le bus de 8h30. Sollières – alpage de Bramanette. 13km, +1200m, - 600m, 5h00 à 6h00 de marche suivant l'option de l'après-midi.

Nous commençons la randonnée à Sollières (1270m), où le bus nous dépose à 9h15. Le «chemin du Petit Bonheur» donne le ton jusqu'au village de Bramans (1159m), puis une rude montée en forêt nous hisse rapidement à 2000m d'altitude, où nous découvrons le site enchanteur de l'alpage et du refuge de Bramanette (2080m), tenu par l'arrière-petite-fille d'Amédée, qui y accueillait déjà les randonneurs il y a 40 ans. Après une pause contemplative, nous pourrions repartir pour grimper sur les crêtes alentour. Et avoir une jolie vue sur la vallée.

**J2- mercredi 23 août** : refuge de Bramanette- refuge d'Ambin 14 km, +1250m, -1080m, 7h30 de marche.

Montée au col de Bramanette (2859m), lacs de Plan des Eaux (2495m), Pas de la Coche (2968m), un coup d'œil au Lac Noir, puis descente dans la vallée d'Ambin jusqu'au refuge (2250m).

**J3- jeudi 24 août** : refuge d'Ambin – refuge du petit Mont Cenis. 20km, + 1200m, - 1300m, 8h00 de marche.

Montée (raide) au Col de l'Agnel (3091m), traversée sur l'Italie jusqu'au Col Clapier (2477m), redescente versant français sur les traces d'Hannibal par le lac de Savine et les lacs Perrin jusqu'au refuge Petit Mont Cenis (2120m).

**J4- vendredi 25 août** : refuge du petit Mont Cenis – Termignon. 17km, +800m, -1400m, 6h00 de marche

Retour vers la vallée par les «chemins de l'histoire de Savoie » et un dernier point de vue sur le lac du Mont Cenis : soit par le col de Sollières (2639m) et le Mont Froid (2822m), ou bien par le pas de la Beccia (2717m) et le fort de la Turra 2507m).

Bus départ de Termignon à 15h15, arrivée à Modane à 15h45. TER départ de Modane à 16h01, arrivée à Chambéry à 17h30.

*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

### Papiers

- **Carte CAF** (en version « papier » pour la réduction dans le refuge d'Ambin, Carte Vitale, **pièce d'identité**, carte européenne d'assurance-maladie (nous passons la frontière !)
- Espèces suffisantes pour régler les suppléments dans les refuges, 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.e.

### Marche et portage

- Chaussures de montagne imperméables avec des semelles ayant une bonne accroche, **Bâtons de randonnée**
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de **2 litres**.

### Alimentation

- Au minimum le pique-nique et **de l'eau** pour la première journée, encas
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

### Hygiène

- Effets de toilette, gant et petite serviette de toilette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt, Pantalon ou short, Tenue de rechange, Chapeau ou casquette.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, Vêtement de pluie, Surpantalon de pluie, Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac (plastique ou autre) si besoin de laisser des affaires dans un refuge.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau, **Sifflet**, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- **Crème et lunettes de soleil**,

### Nuitées

- Drap-sac indispensable, taie d'oreiller utile, Bouchons d'oreille, **lampe frontale**
- Sandales pour les refuges

## Modalités sanitaires

*Au cas où il y aurait des conditions sanitaires en vigueur à la date de la sortie, chacun devra être en mesure de les respecter.*

## 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 vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription. Les places seront attribuées à partir du **jeudi 13 juillet 2023** 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.

### Carte IGN 25/000 n° 3634 OT