

TransAlpes (Mont Cenis, Alpes Cottiennes et Queyras)

du vendredi 2 août 2024 au vendredi 9 août 2024

Encadrants : [Baptiste M.](#), [Eric Gillot](#)

Niveau : **Soutenu+** ▲▲▲

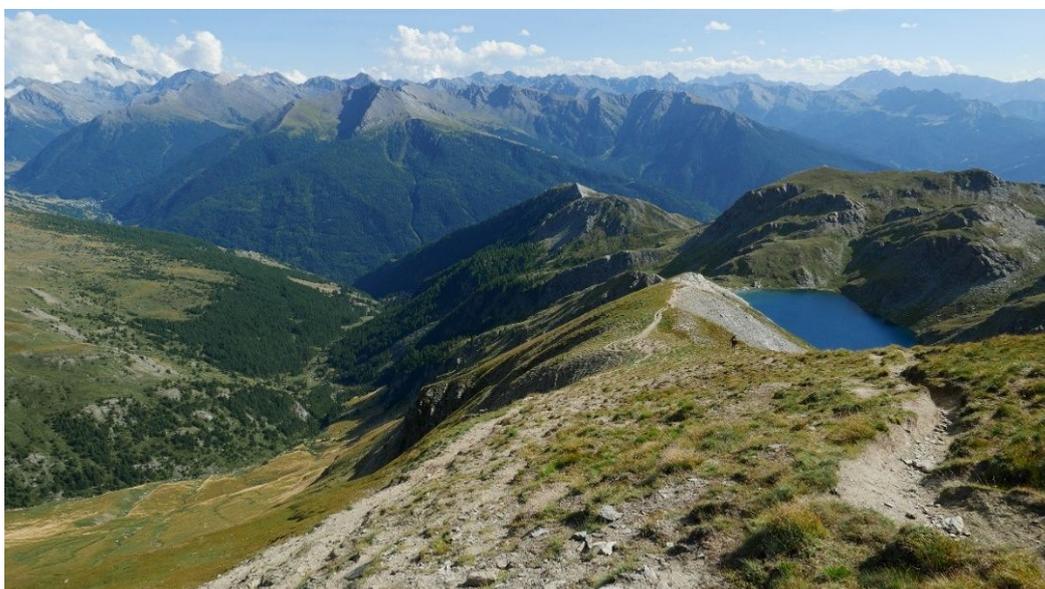
Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **9** (encadrants compris)

Refuges, Auberges de jeunesse

Cette aventure alpine est subdivisée en 2 sorties (cette sortie 24-[RW39](#) et la précédente 24-[RW38](#)). L'idée est de s'écarter de l'agitation des J.O. et de partir profiter des paysages de haute montagne sur les secteurs centraux de la [Trans'Alpes](#). Chaque semaine sera une sorte d'heptathlon de randonnée en montagne, avec le confort d'un hébergement en dur, contrairement aux puristes de la Trans'Alpes qui sont en bivouac.



Niveau et esprit

Soutenu+, ▲▲▲. La Trans'Alpes est un magnifique parcours d'altitude (entre le GR5 et les glaciers) où l'on profitera au maximum des vues panoramiques offertes sur les Alpes. Cette sortie alpine s'adresse avant tout à des personnes ayant l'habitude de pratiquer la randonnée sur plusieurs jours en itinérance, en montagne avec des portions en terrains accidentés et non-stabilisés (pierriers et hors-sentiers). Inspirées de la Trans'Alpes, les étapes décrites dans le programme comportent parfois des *variantes ou aller-retour* (inclus dans le kilométrage et dénivelés), qui satisferont aussi bien les plus sportifs que les plus contemplatifs.

Participation aux frais

495€, incluant : l'hébergement en demi-pension, les transports locaux, les frais de transport des organisateurs ainsi que les frais administratifs et d'organisation. **250€ à l'inscription, 245€ le 18 juin.**

N'incluant pas : les repas du midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

Transport

ALLER : uniquement pour ceux qui ne font pas la sortie [24-RW38](#), le transport (et l'éventuel hébergement) est libre pour un RDV vendredi 2 août à 8h45 devant l'office de tourisme de Lanslebourg (Val-Cenis).

RETOUR : train de nuit envisagé, départ vers 20h30 de Mont-Dauphin—Guillestre, arrivée vers 8h00 à Paris.

Hébergement et repas

Refuges en demi-pension. Tous les repas du midi sont tirés du sac (ravitaillements rares, voir programme). Possibilité d'acheter un pique-nique la veille dans la plupart des hébergements.

Programme prévisionnel

Vendredi 2 août

Lanslebourg > Ref. Petit Mt-Cenis : **15,5km, +1450m/-750m, 8h** de marche effective.

Une étape aux caractéristiques moyennes en terrain relativement facile et presque entièrement balisé. La montée au Pas de la Beccia (2717m) évoque à de nombreuses reprises, par les restes militaires, l'importance hautement stratégique de ces lieux. Le massif du Mont Cenis est aussi connu pour sa grande diversité géologique que l'on pourra observer, dont le *gypse blanc lors d'une variante (2km, +/-100m)*.

Samedi 3 août

Ref. Petit Mt-Cenis > Ref. Levi-Molinari : **17km, +1100m/-1400m, 8h** de marche effective.

Cette belle étape de montagne est entièrement balisée. La descente au ruisseau d'Ambin se fait par le sentier des chèvres magnifiquement aménagé dans une forte pente rocheuse, et laisse entrevoir une longue remontée progressive (par paliers) le long du torrent vers le col d'Ambin, pour finir via un couloir d'éboulis dans un décor très sauvage avant de basculer en Italie pour les 3 jours suivants.

Dimanche 4 août

Ref. Levi-Molinari > Ref. Arlaud : **13km, +1300m/-1400m, 7h** de marche effective.

Parcours majoritairement sur la Via Alpina et *passage possible au Mont Chabrière (2403m)* avant de descendre vers Salbertrand (1000m) avec un éventuel ravitaillement. Remontée essentiellement sous les pins avant de déboucher sur un alpage avec le refuge (1780m) pour la nuit au cœur d'une réserve naturelle.

Lundi 5 août

Ref. Arlaud > Ref. Troncea : **20,5km, +1350m/-1200m, 9h** de marche effective.

Début dans le parc naturel du Gran Bosco di Salbertrand : créé en 1980, surtout pour protéger la végétation luxuriante et notamment les précieuses sapinières et les étendues de pins-mélèzes. Passage à l'ancienne batterie militaire de Gran Costa (2615m) avant de cheminer sur une large crête menant à la descente sur Pragelato et son possible ravitaillement. Douce remontée de 7 km le long du torrent Chisone jusqu'à notre hébergement (1910m) dans le parc naturel du val Troncea. *Option navette 4€50 pour les 5 derniers km.*

Mardi 6 août

Ref. Troncea > Ref. Alpe Plane : **18,5km, +1900m/-1750m, 9h30** de marche effective.

C'est l'étape olympique, on vise le sommet du parc naturel du val Troncea : la Punta Rognosa (3280m). On arrive sur Sestrière par le passo della Banchetta (environ 2700m), puis chemine dans un vallon aux couleurs inattendues avant d'atteindre le colletto della Rognosa (3009m) qui donne accès à la crête du sommet convoité. De retour au col, on sort du parc naturel pour 10 km dont 7 de descente. On retrouve successivement des pelouses alpines, des arbres puis un torrent dans la valle della Ripa (Argentera) afin de rejoindre notre hébergement.

Alternative (30% plus facile) par la Trans'Alpes originale.

Mercredi 7 août

Ref. Alpe Plane > Ref. des Fonts : **19km, +1650m/-1700m, 9h** de marche effective.

On s'écarte définitivement de la Trans'Alpes à la (re)découverte du Queyras septentrional dominé par le pic de Rochebrune (3320m). Matinée 'OR' (record olympique), on monte au point culminant de la sortie : le Bric Froid 3305m. On poursuit sur la crête frontalière pour rejoindre la France par le col de Rasis (2921m). Le GR58 nous conduit au col et pic du Malrif (2906m) pour un panorama sur le Queyras et le Mont Viso, avant de basculer vers notre hébergement aux Fonts de Cervières (2050m).

Jeudi 8 août

Ref. des Fonts > Ref. Napoléon : **15km, +1500m/-1300m, 8h30** de marche effective.

On commence sur le GR jusqu'au lac des Cordes avant de partir pour le col de Chaude Maison (2825m) par un itinéraire de ski de randonnée. Se profile alors un *aller-retour sur une crête en direction de la Turge de la Suffie (3024m) et de l'Escalinade (3087m, juste au Nord du pic de Rochebrune)*. Revenus au col – avec vue sur les Ecrins – c'est une descente pour la bergerie du Balais puis le ravin des Oules (2050m) avant une remontée forestière puis minérale au col perdu (2490m), à proximité du refuge Napoléon et du col de l'Izoard.

Vendredi 9 août

Ref. Napoléon > Brunissard : **16km, +1050m/-1550m, 8h** de marche effective.

Traversée ascendante sous la crête des Oules en direction du col des Portes (2915m) au pied du Grand Rochebrune (3320m). On bascule versant Sud dans la minérale casse des Clausins afin de rejoindre le lac de Souliers (2487m). Une dernière *option en aller-retour est possible avec une ascension minérale jusqu'à Côte Belle (2854m)*, avant d'entamer la descente terminale par le torrent de l'Izoard jusqu'à Brunissard.

Car pour rejoindre la gare de Mont-Dauphin et retour sur Paris par le train de nuit.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les encadrants se réservent 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, pièce d'identité,
- Carte d'assurance-maladie européenne,
- Espèces et carte bancaire,
- Coordonnées téléphoniques des encadrants.

Marche et portage

- Chaussures et bâtons de marche,
- Sac à dos de 35 à 50 litres,
- Gourde ou poche à eau selon vos besoins.

Alimentation

- Pique-niques, en-cas
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

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

Pluie ou froid

- Polaire,
- Vêtement de pluie,
- Housse de pluie du sac à dos.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale,
- Pastilles pour purifier l'eau.

Nuitées

- Drap de sac et bouchons d'oreilles.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club dont les contacts sont disponibles via le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après accord des encadrants et réception de vos règlements. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés. Les places seront attribuées à partir du **mardi 27 février 2024** 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.