

Un tour dans le Beaufortain

du samedi 3 août 2024 au samedi 10 août 2024

Organisateurs : Isabelle Real , Olivier Renault	Niveau : Soutenu ▲▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge et gîte d'étape

Entre Vallée de la Tarentaise et Massif du Mont-Blanc, le Beaufortain est une terre d'alpages, de lacs, et de montagnes.

Au départ des Saisies, cette randonnée itinérante nous conduira jusqu'à Queige, en passant par le Col du Bonhomme, la célèbre Pierra Menta, les lacs de Roselend et de Saint-Guérin.



Niveau et esprit

Randonnée soutenue par la longueur des étapes et par le dénivelé, plus que par le rythme de marche. Chaque journée est intense, il faut avoir une bonne résistance physique et être capable de marcher plusieurs journées de niveau soutenu d'affilée. Nous prendrons cependant le temps d'admirer le paysage, et de faire des photos, au détriment peut-être de longues siestes au soleil.

Participation aux frais

490 € (acompte de 200 € encaissé à l'inscription, solde de 290 € le mercredi 3 juillet 2024 au plus tard).

Incluant : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (cartes, etc ...), une partie des frais d'hébergement des organisateurs.

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

Transport

Aller : Départ samedi 3 août. Les horaires des trains ne sont pas connus au moment de l'édition de la fiche technique. Si le TGV partant de PARIS GARE DE LYON à 7h46 et arrivant à ALBERTVILLE à 11h37 circule, ce serait une bonne option. Montée aux Saisies en car (les Navettes Nature sont gratuites au départ de la gare routière d'Albertville). **RV à l'office de tourisme des Saisies à 13h30 (horaire à confirmer).**

Retour : Départ samedi 10 août à 11h22 de ALBERTVILLE. Arrivée à 16h16 à PARIS GARE DE LYON. Horaire indicatif, à vérifier une fois les horaires des trains et cars connus (la SNCF ne propose pour l'instant qu'un seul train à 15h13, arrivée à Paris à 19h30 – mais affiché complet dès le jour de l'ouverture).

Hébergement et repas

Hébergement en demi-pension en refuges et en gîte d'étape, en dortoirs. Prendre son drap sac. La plupart des refuges sont équipés de douches.

Prévoir au moins le pique-nique du samedi. Des paniers repas sont proposés dans tous les refuges. Les tarifs varient de 10 à 13 €. La plupart des refuges demandent d'apporter une boîte pour les salades.

Ravitaillement : Pas de ravitaillement possible sur cet itinéraire en dehors des pique-niques proposés par les refuges.

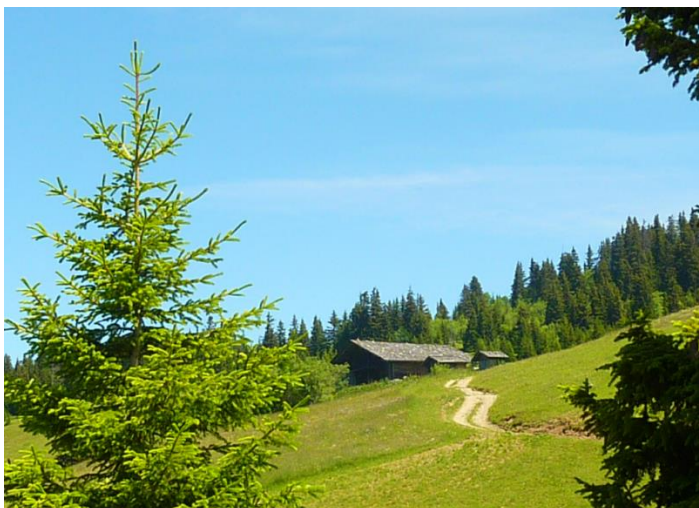
Programme

J1 : Les Saisies > Col de Véry. 10,0 km +500m -200m en 3h30 de marche effective.

Première marche de mise en jambes.

De l'office de tourisme des Saisies, nous montons au Mont Clocher (1976m). Un chemin de crêtes nous conduit au Mont de Vorès (2067m). Le Col de Véry se situe une centaine de mètres plus bas.

Dîner et nuit au refuge du col de la Croix de Pierre (pas de douches).



J2 : Col de Véry > La Gittaz. 17,0 km +750m -1050m en 6h de marche effective.
Ou **20,0 km +1025m -1300m en 7h30 de marche effective** par le Col Fenêtre.



Nous débutons cette journée par un magnifique sentier en balcon. Le chemin sous l'Aiguille Croche permet de gagner le Col du Joly (1989 m). Le parcours devient ensuite plus sauvage. Nous passons le Col de la Fenêtre (2245 m), qui permet de découvrir le Mont-Blanc au plus près. Nous traversons ensuite le Plan de la Fenêtre. Une dernière ascension nous conduit au Col du Bonhomme (2329m) avant de redescendre vers le refuge.

Dîner et nuit au refuge de La Gittaz.

J3 : La Gittaz > Lac de Presset. 18,1 km +1400m -550m en 7h30 de marche effective.



Randonnée tranquille le long du torrent de la Gîte, lac de la Gîte, puis descente jusqu'au lac de Roselend. Nous gagnons ensuite le Cornet de Roselend, puis, par la Combe de la Neuva, le Col du Grand-Fond (2671m) et le lac de Presset, au pied de la Pierra Menta.

Dîner et nuit au refuge de Presset.

J4 : Presset > Cornet d'Arêches. 18 km +1100m -1550m en 8h de marche effective.

Nous quittons le refuge et rejoignons le Col du Bresson, puis le refuge de la Balme. Toujours avec la Pierra Menta en toile de fond, nous traversons le torrent et remontons la combe du ruisseau de Cerdosse, jusqu'au Col du Mont Rosset (2332m). La suite est une longue descente jusque dans la vallée de Granier. Nous éviterons cependant le village pour remonter le long du torrent du Cornet d'Arêches jusqu'au refuge.

Dîner et nuit au refuge de la Coire.



J5 : La Coire > L'Alpage. 8 km +500m -550m en 3h15 de marche effective.

En option : Lac d'Amour. 8 km +550m -550m en 3h30 de marche effective.

En fonction de la météo et de la forme, nous pourrions faire un aller-retour sans les sacs jusqu'au lac d'Amour (2248m), au pied de la Pierra Menta.

Avec les sacs cette fois, nous descendons jusqu'au lac de Saint Guérin, où une passerelle himalayenne a été mise en place il y a quelques années. Il ne reste plus qu'à monter sur l'autre versant pour rejoindre notre refuge.

Dîner et nuit au refuge de l'Alpage.



J6 : L'Alpage > Les Arolles. 18 km +1400m -1500m en 8h30 de marche effective.

Notre objectif, aujourd'hui, est l'ascension du Grand Mont (2633 m), sommet emblématique de la course de ski-alpinisme la Pierre Menta et point de vue incomparable à 360 degrés sur une grande partie de la Savoie.

Nous quittons le Grand Mont et rejoignons, vers le sud, le Col de la Louze. Nous longeons les lacs de la Tempête, et poursuivons la descente le long du torrent de Bénétant, sur un sentier qui devient plus exigeant, mais nous permet d'admirer de superbes cascades.

La suite du parcours alterne entre forêts et alpages.

Dîner et nuit au refuge des Arolles.

J7 : Les Arolles > Molliessoulaz. 13 km +550m -1500m en 6h de marche effective.



Nous retournons sur nos pas jusqu'au col de la Bâthie puis poursuivons sur le GRP Tour du Beaufortain.

Passage aux lacs de Lavouet puis au col des Lacs (2247m). Depuis cette crête, la vue est grandiose vers la Roche Pourrie au premier plan, puis, plus loin, les Bauges, et enfin, la Chartreuse, la Pierra Menta et même, par beau temps, les Écrins.

Le reste de la journée est une longue descente jusqu'à Molliessoulaz, hameau proche de Queige.

Dîner et nuit au gîte de Molliessoulaz.

J8 : Molliessoulaz > Queige. 3 km -450m en 1h30 de marche effective.

Courte descente jusqu'au village de Queige.

En fonction de l'horaire du car pour Albertville, nous pourrions nous promener dans ce petit village.

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 (une version papier pourra vous être demandée au refuge de Presset), pièce d'identité,
- Chèques ou espèces, les refuges n'acceptent pas la carte bleue,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec

une bonne accroche,

- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 40 litres environ,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 1 pique-nique, encas, eau pour la première journée,
- Boîte pour les salades, couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

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,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique pour protéger les

vêtements.

Sécurité

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

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

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

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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 y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 21 mars 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.



Toutes les images de cette fiche proviennent du site <https://www.lebeaufortain.com>