

Vires et crêtes alpines en Belledonne

du vendredi 4 juillet 2025 au dimanche 6 juillet 2025

Encadrants : [Renaud Thillaye, Baptiste M.](#)

Niveau : **Soutenu T4**¹

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **6**

Sous tente

Randonnée alpine de 3 jours dans le sud du massif de Belledonne, autour du Lac Blanc, du Pic du Grand Domènon (2802m) et de la Grande Lance de Domène (2790m), à proximité du Grand Pic de Belledonne.

Niveau et esprit

Randonnée itinérante en autonomie, idéale pour :

1) (re)découvrir le massif de Belledonne, très accessible depuis Grenoble mais qui reste très sauvage. L'itinéraire se situe en partie sur le [site Natura 2000 de Belledonne Sud](#), et exige donc une conduite irréprochable sur le plan environnemental.

2) s'initier aux techniques de randonnée alpine : sécurisation des passages exposés (cordes fixes, mains courantes), descente assurée, marche sur névé raide... **L'envie de randonner sur des terrains plus exigeants est donc souhaitable !** En revanche, il n'y pas nécessairement de prérequis en escalade et alpinisme, et il n'est pas exigé d'avoir son propre matériel (cf. équipement ci-dessous).

Le premier jour constitue surtout une marche d'approche. Les J2 et J3, nous quitterons les chemins balisés pour parcourir des vires et crêtes plus exposées : Vire des Excellences, Pic du Grand Domènon et l'arête reliant la Grande Lance de Domène au Pic du Loup.

Participation aux frais

80 €

Incluant : le transport en taxi (aller-retour) entre la gare de Grenoble et le point de départ de la randonnée, les frais d'organisation (achat éventuel de matériel).

N'incluant pas : le billet de train, les repas tirés du sac, les en-cas et boissons.

Transport recommandé

A réserver dès la demande d'inscription (annulation possible jusqu'à 7 jours avant départ)

Aller : Vendredi 4/7 : TGV Paris Gare de Lyon 7h14 > Grenoble 10h13

Retour : Dimanche 6/7 : TGV Grenoble 18h45 > Paris Gare de Lyon 21h46

Hébergement et repas

Nous dormirons sous tente les 2 nuits (possibilités de repli sur le Habert du Mousset, le Refuge Jean Collet et le Refuge de la Pra en cas de gros temps).

¹voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Prévoir 2 petits déjeuners, 3 pique-niques et 2 dîners, ainsi que les encas pour 3 jours.

Des points d'eau seront disponibles à proximité des lieux de bivouac. Prévoir cependant un système de filtrage ou des pastilles pour purifier l'eau.

Programme

J1 : Parking de Pré-Raymond (1380 m) > Habert du Mousset (1718 m) en passant par le Col de la Sitre (2130 m). 8,5 km +875 m en 4h30 de marche effective.

Marche d'approche sur sentier balisé, qui monte d'abord progressivement en forêt avant de déboucher dans une ambiance plus alpine après le Refuge du Pré du Mollard. Nous démarrerons vers 11h30, ce qui devrait laisser le temps pour quelques exercices techniques en fin de journée afin de préparer les jours suivants.

J2 : Habert du Mousset (1718 m) > Lac du Grand Domènon (2400 m). 9 km, +1150 m en 6-7 heures de marche effective (le rythme du groupe sera ralenti dans les passages exposés)

Journée marquée par deux sections hors sentier relativement exposées : la Vire des Excellences, entre le Habert de la Pierre et le Lac Blanc, et l'arête sommitale du Pic du Grand Domènon (2800 m). Il faudra mettre les mains et s'aider éventuellement de protections temporaires.

J3 : Lac du Grand Domènon (2400 m) > Gîte de Freydières (1160 m). 11,5 km, + 700 m, - 2000 m, en 6-7 heures de marche effective (même remarque que J2)

Parcours très aérien hors sentier, avec quelques ressauts et passage en désescalade à franchir, que nous protégerons si besoin. Nous emprunterons d'abord l'arête qui relie le Pic Couttet, la Grande Lance de Domène (2790 m) et le Pic du Loup et qui surplombe les lacs du Domènon ; puis nous traverserons le Grand Colon (2402 m) d'est en ouest. Nous retrouverons le sentier balisé dans la descente pour retourner à Pré-Raymond.

Dénivelé cumulé négatif important en ce J3. Si nous avons le temps, nous nous arrêterons pour un verre et une tarte à la myrtille au Gîte de Freydières !

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 vitale
- 1/2 chèques et/ou espèces en cas de repli sur un refuge
- Coordonnées téléphoniques des encadrants.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne résistantes avec une bonne accroche
- Bâtons fortement recommandés
- Sac à dos de 35 à 50 litres

- Gourde ou poche à eau à tuyau - 2 litres minimum.

Alimentation

- 2 petits déjeuners, 3 pique-niques, 2 dîners, et encas
- Eau pour la première journée
- Couteau pliant
- Réchaud, popotte, fourchette, cuillère, gobelet selon convenance personnelle.

Hygiène

- Effets de toilette (privilégier les savons et dentifrices biodégradables), petite serviette.

Vêtements

- Tee-shirt manches longues recommandé

- Pantalon de marche
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire et/ou doudoune
- Vêtement de pluie et/ou coupe-vent, surpantalon de pluie si besoin
- Les guêtres peuvent être utiles pour les passages de névés
- Housse de pluie du sac à dos
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle
- Filtre ou pastilles pour purifier l'eau
- Couverture de survie

- Téléphone mobile et chargeur
- Crème solaire, stick lèvres, lunettes de soleil
- Lampe frontale.

Nuitées

- Tente légère – possibilité de mutualiser ou de louer au club
- Duvet chaud (0°).

Matériel de randonnée alpine

- Casque d'escalade/alpinisme (pas de casque de vélo)
- Crampons selon condition (à confirmer)
- 2 sangles de 120 ou 150 cm
- 3 mousquetons
- Anneau de cordelette pour réaliser un autobloquant type machar.

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 3 avril 2025** selon les [règles de priorité](#) du club. Date limite d'inscription : mardi 1er juillet 2025.

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.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 27/06/2025 si un effectif minimum de 3 inscrits n'est pas atteint.