

# Randonnée alpine au Mont-Cenis

du **vendredi 15 août 2025** au **lundi 18 août 2025**

Encadrants : <a href="#">Baptiste M.</a> , <a href="#">Renaud Thillaye</a>	Niveau : <b>Soutenu+ T5</b> <sup>1</sup>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>8</b>	Refuge et gîte d'étape

Randonnée de haute altitude de 3,5 jours autour du lac du Mont-Cenis entre la vallée de la Maurienne et le val de Suse, à la frontière franco-italienne.

## Niveau et esprit

Randonnée alpine itinérante, qui nous plongera au cœur du massif du Mont-Cenis, entre Vanoise et Ecrins, à la frontière franco-italienne. Elle s'adresse aux marcheurs et marcheuses expérimentés souhaitant explorer des univers plus sauvages et avides de vues à 360°.

Nous marcherons en haute altitude, avec de forts dénivelés (1900m de D+ et crête à 3500m le J3). Il est donc nécessaire d'avoir une très bonne forme physique et le pied sûr.

Nous découvrirons ou reverrons les techniques de progression en sécurité sur des passages délicats.

Esprit convivial et solidaire indispensable à la réussite de ce parcours exigeant ! L'hébergement en refuge permettra de limiter le poids du sac et offrira un repos bienvenu.

## Participation aux frais

**220 €**

**Incluant** : le transport, les nuitées en demi-pension, les frais d'organisation.

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

## Transport

**Ouverture des ventes SNCF le 12 mars ! Les horaires ci-dessous sont donc donnés à titre indicatif et pourraient évoluer. Nous enverrons un mail aux participants le jour de l'ouverture des ventes pour confirmer le train à privilégier (si départ de et retour à Paris)**

**Aller suggéré** : Vendredi 15 août

- TGV Inoui : Départ 06h45 de Paris Gare de Lyon, arrivée 10h48 à Modane
- Trenitalia : Départ 07h29 de Paris Gare de Lyon, arrivée 12h03 à Modane

RV devant la gare de Modane à 12h15 au plus tard.

**Retour suggéré** : Lundi 18 août

- Trenitalia : Départ 18h12 de Modane, arrivée 22h48 à Paris Gare de Lyon
- TGV Inoui : Départ 19h14 de Modane, arrivée 00h21 à Paris Gare de Lyon

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

# Hébergement et repas

Refuge et gîte d'étape en demi-pension.

## Programme

**J1 : Bramans > Ref. du Petit Mont-Cenis. 12 km +1350m -450m en 6h de marche effective [IBP=117].** Transport en car jusqu'à Bramans (1227m) où l'on emprunte le sentier des Aiguilles en direction du [Mont Froid](#). Après un début en sous-bois, on débouche sur les crêtes du Général Sarret et traverse (T4) des cratères de gypse blanc pour rejoindre le col des Archettes (2510m). Reste 5 kilomètres faciles jusqu'au refuge (2110m).



Source : [Patrick Prele](#) sous Licence [CC by-nc-nd](#)

**J2 : Ref. du Petit Mont-Cenis > le Toët. 17 km +900m -950m en 6h30 de marche effective [IBP=125].** Traversée de la [Cime du Laro](#) (2881m) depuis le Pas de la Beccia par l'arête sud-ouest (T4) et descente par l'arête nord (T3) jusqu'à l'ancien fort de Turra. Une pente raide et quelques lacets bas on arrive au col du Mont-Cenis où l'on emprunte le sentier des deux mille pour rejoindre le gîte en bordure du lac (2040m).



Source : [Patrick Prele](#) sous Licence [CC by-nc-nd](#)

**J3 : le Toët > le Toët. 20 km +1900m -1900m en 9h30 de marche effective [IBP=236].** La journée de haute montagne (T5) tant convoitée : traversée intégrale [col du Lou](#) à la [pointe du Lamet](#) en passant par la [pointe de Ronce](#) (3612m). On enchaîne les 3000 et les panoramas étourdissants !



Source : [Tititte](#) sous Licence CC [by-nc-nd](#)

#### **J4 : le Toët > Lanslebourg. 10 km +150m -800m en 2h30 de marche effective [IBP=60].**

On quitte le gîte en longeant le lac du Mont-Cenis, passe le col et bascule dans la descente, vers la Coopérative laitière de Haute Maurienne par les sous-bois du domaine skiable du Val Cenis.

*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
- 2 chèques et/ou espèces pour régler les éventuels soldes,
- Coordonnées téléphoniques des encadrants.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne résistantes avec une bonne accroche,
- Bâtons fortement recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau - 2 litres minimum

### Alimentation

- 4 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant
- Fourchette, cuillère, gobelet selon

convenance personnelle.

### 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 si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles ou gourde-filtre 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.

## Matériel de randonnée alpine

**Le club met du matériel à disposition en location. N'hésitez pas à demander conseil aux encadrants avant d'acheter du matériel !**

- Casque type escalade ou alpinisme (pas de casque de vélo)
- Crampons selon conditions - à confirmer
- 2 sangles de 120 ou 150cm
- 3 mousquetons
- Anneau de cordelette pour réaliser un autobloquant de type machard

## 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 6 mars 2025** 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.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 01/08/2025 si un effectif minimum de 3 inscrits n'est pas atteint.