

Organisateur : Alexandre Lucas

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Tour du beaufortain

Trail itinérant de Queige à Beaufort

Du 23 au 25 aout 2025

Ce trail itinérant parcourt le beaufortain de Queige jusqu'à Beaufort en trois jours. Il ne suit pas nécessairement le GR de pays "tour de beaufortain". Nous sommes ici sur le terrain de jeu de superbes courses telles que l'ultra tour du beaufortain et dans une moindre mesure de la TDS.

Les étapes sont très sportives mais restent d'une distance et d'un dénivelé modérées pour rendre la sortie relativement accessible. Attention, la 3ème étape est tout de même rude avec une descente finale redoutable en termes de dénivelé et de technicité dans sa première partie.

Niveau

Pour vous inscrire à cette sortie vous devez être coureur régulier (minimum 3 sorties par semaine) et être à l'aise avec une allure de 10km.effort/h⁽¹⁾. Une expérience de la pratique du trail en montagne est nécessaire.

Km.effort : pour calculer cette vitesse, 100 m de dénivelé positif est égal à 1 km de distance à plat. Ainsi, un coureur qui a couru un trail de 30 km et 600 m de dénivelé en 4 h est allé à une vitesse de 9 équivalent km / h.

Description des étapes

J1: Queige - Refuge de l'alpage. 21km, 2100mD+, 700mD-

La journée commence par la longue montée jusqu'à la Roche Pourrie. La suite du parcours est plus en "up and down" jusqu'au refuge de l'alpage sur le domaine skiable d'areches beaufort. Très belles vues sur le mont blanc par beau temps.

J2 : Refuge de l'alpage - Refuge du plan de la lai. 26km, 1400mD+, 1600mD-

Après une courte descente nous atteignons le lac de saint guérin puis montons par palier jusqu'au col du coin. Nous pénétrons alors dans une zone magnifique du beaufortain avec la mythique Pierra Menta en toile de fond.

Nous continuons notre cheminement sur le parcours de l'ultra tour du beaufortain en délaissant le sentier officiel du GRP pour monter le passeur de la mintaz et aborder une section très technique jusqu'au refuge du Presset. Montée au col du grand fond où nous aurons potentiellement de la neige (même au mois d'août) et longue descente relativement douce dans la combe de la neuva jusqu'à rejoindre le refuge du plan de la lai.

J3: Refuge du plan de la lai - Beaufort. 32km, 1700mD+, 2800mD-

La journée commence fort avec les pentes assez raides vers le col de la saulce. Une fois au col, nous aurons deux options:

1. Continuer sur la crete des gittes en direction du refuge du bonhomme pour redescendre plus loin vers la gittaz (parcours de l'ultra tour du beaufortain)
2. Aller au plus court directement vers la gittaz (parcours de la TDS)

La décision sera prise en fonction de la météo (la crete des gittes est surtout intéressante si le temps est beau et dégagé), du timing et de la forme des participants.

Dans les deux cas nous emprunterons le magnifique chemin du curé. Puis nous monterons hors sentier battus vers le col de la gittaz (d'abord une piste 4x4 puis des sentiers très sauvages): à notre gauche, vue sur la pierra menta, à notre droite vue sur le mont blanc. Petites descentes et montées vers le col du salletet puis le pas d'outray.

Nous avons alors devant nous ce qui est probablement la descente la plus difficile de la TDS: la descente jusqu'à Beaufort. Le début est assez technique quoique pas très difficile, tout dépend de son état de fraîcheur ☺. A mi parcours, le sentier devient plus doux mais il faut être bien préparé et bien gérer la descente car elle est particulièrement longue en distance et en denivelé.

Matériel indispensable

- Sac à dos adapté au trail itinérant. Un sac à dos de trail classique sera probablement d'un volume trop restreint pour y mettre le matériel nécessaire. Visez plutôt un sac de randonnée léger adapté la pratique de la course à pied.
- Poche à eau ou autre système d'hydratation vous permettant de boire en courant
- Chaussures de trail
- Tenue adaptée à la course
- Vêtement haut de type « seconde couche »
- Veste imperméable
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins (antalgiques, pansements anti-ampoules etc)
- Sac à viande pour les nuits en refuge
- Important : votre carte du CAF (qui permet de bénéficier d'une réduction au refuge du plan de la loi)

Matériel conseillé :

- Casquette ou buff
- Lunettes de soleil
- Batons de trail
- Un pantalon léger/un vêtement qui couvre les jambes pour votre confort le soir
- Vêtements de rechange (tee shirt et sous vêtements)
- Lingettes ou gant de toilette pour faire un petit de toilette avant le train du retour
- Boules quies

Transport :

Le rendez vous est le samedi 23 août à 8h00 à la gare d'Albertville d'où nous prendrons la navette nature de 8h20 (horaires à confirmer). Il est naturellement possible de se retrouver à Queige si des personnes viennent en voiture.

Pour l'hébergement de la nuit précédente (hors sortie CAF), vous pouvez trouver des hôtels bons marchés à Albertville. Une option alternative est de dormir à Chambéry: cela permet de prendre un TGV depuis Paris le vendredi soir, puis prendre un TER le vendredi matin pour Albertville.

L'achat des billets de trains est hors sortie CAF, n'oubliez pas vos réservations. Les navettes nature que nous prendrons à l'aller et au retour sont gratuites et sans réservations. Pour le retour, nous devrions pouvoir viser une navette nature un peu avant 17h à Beaufort d'où une arrivée à Albertville quelques dizaines minutes plus tard. Il est préférable tout de même de prendre une marge pour votre trajet retour et prendre un train après 19h au départ d'Albertville (compatible avec une navette nature au départ de Beaufort vers 18h30).

Hébergement : Refuge en dortoir les 23/08 et 24/08.

Repas : Nous prendrons les petits déjeuner et les diners aux refuges. N'oubliez pas de communiquer à l'organisateur si vous suivez un régime particulier ou si vous avez des intolérances alimentaires. Pour la journée, chacun gère son alimentation : je conseille fortement plutôt des petites portions (barres céréales, fruits secs, pommes etc) à manger au fur et à mesure de la journée plutôt qu'un pique nique « sandwich » pour le midi qui n'est pas le plus approprié pour du trail.

Inscriptions :

Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

Nombre de places : 4 (organisateur compris)

Date de validation des inscriptions : 21/04/2025

Participation aux frais : 125 €. Incluant : les frais administratifs, l'hébergement en demi-pension (2 nuits avec dîner et petit-déjeuner inclus), une participation aux frais de l'organisateur. N'incluant pas : les repas de midi, les en-cas, les boissons, les frais divers, les transports

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 au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>