



Belledonne, montagne sauvage

Du 19 au 26 juin 2005 avec Céline FALISSARD
niveau SO, ΔΔ, 9 places, référence RW 53

→ *Le massif de Belledonne :*

Dominant la vallée de l'Isère, la chaîne de Belledonne s'étend depuis la vallée de la Romanche jusqu'au-delà d'Allevard. Son point culminant est le Grand Pic de Belledonne (2980m). Je vous propose la découverte de ce massif peu fréquenté. Enfilades de lacs, crêtes débonnaires, cols panoramiques, échappées sur les sentes, le programme est diversifié ! Nous aborderons le massif par sa crête sud à partir de Chamrousse.

Niveau : Le niveau moyen s'arrêtant à 1000m/dénivelée, nous sommes en niveau soutenu notamment lorsque les options supplémentaires sont choisies.

Terrain montagnard. Sentier/hors sentier empruntant pentes raides, éboulis, et d'éventuels névés.

En montée, nous prendrons notre temps.

Le matin, il est conseillé de **démarrer en douceur**.

Il faut éviter de partir seul loin devant le groupe, ne serait ce que pour des raisons de sécurité.

La journée du lundi est particulièrement longue, et les dénivelées descente de mardi, samedi et dimanche sont importantes. Il est difficile de faire des étapes à intervalles réguliers car la plupart des hébergements du massif sont en réalité des cabanes ce qui supposerait une autonomie complète.

Itinéraire prévu (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe) :

Dimanche 19: Arrivée Grenoble 11h34, taxi pour la réserve naturelle du lac de Luitel (1250), après midi départ en douceur pour Chamrousse (1600). Nuit à l'Auberge de Jeunesse / tél :04 76 89 91 31.

Lundi 20: Brèche et lacs de Roberts (2000), refuge de La Pra (2109), lac du Crozet (1974), col du Loup (2400), refuge Jean Collet Rochette (1950) / Tél :04 76 08 39 23. Déniv. moy. +1300/-1000m. Longue journée, qui fini par une remontée de plus de 200m.

Mardi 21 : Col de la Mine de Fer (2400), lac de Crop, Pas de la Coche (1990), gîte d'étape le Rivier d'Allemond (1276) / Tél : 04 76 80 70 04. Déniv. Moy : +1000m/-1700. Option sup: Lac Blanc.

Mercredi 22 :Lac de Belledonne (2170), gîte d'étape le Rivier d'Allemond (1276) / Tél : 04 76 80 70 04). Déniv moy : +1000/-1000m . Option sup: sentiers en balcons sur l'autre versant au retour.

Judi 23 : Col des 7 Laux (2184), refuge des 7 Laux (2135). Une succession de superbes lacs de montagne! Déniv moy : +1000/-200. Option sup : lac Blanc, lac de Belle Etoile.

Vendredi 24 : Refuge des 7 Laux (2135), GR Tour du Pays d'Allevard, balades sur les crêtes GR de Pays du Balcon des 7 Laux, refuge du Crêt du poulet (1726) / Tél :04 76 71 04 93. Déniv moy : +800m/-1100. Option sup : lac des tavernes

Samedi 25 : Chalets de la Grande Valloire (1834-1879), lac de Léat, refuge de l'Oule / Tél :06 07 90 05 79. Déniv +1100/ -1700.

Dimanche 26 :Plusieurs options sont possibles. Idée de base : Poncharra par le col du Goudet (1167), gare de Poncharra, Chambéry, Paris. Déniv. +900/-1500.

En savoir plus : Carte Top 25 3335 OT, 3335 ET et 3433 OT.

Pas de réunion préparatoire, mais je suis facilement joignable pour répondre à toutes vos questions.

Rendez-vous dimanche 19 juin à 11h45 dans le hall de la gare de Grenoble.

Transport: La participation financière ne comprend pas les billets de train et le car/taxi que nous prendrons de Grenoble à Chamrousse et de Poncharra à Chambéry.

Aller : dimanche 19 juin 8h34, Paris (gare d'Austerlitz) / arrivée Grenoble 11h34 (Billet Prem's 25 €)

Retour : dimanche 26 juin Chambéry 20h / arrivée Paris 22h51 (Billet Prem's 40 €). Ne prenez pas de billet de retour Chambéry/Paris avec un départ avant 20h.

Équipement : **Sourire indispensable par tout temps !**

Trêve de plaisanterie, s'équiper de chaussures de randonnée adaptée au terrain montagnard (cheville soutenue) est élémentaire. Sinon prévoir l'équipement classique du randonneur (veste chaude, polaire, coupe vent, gants, bonnet, drap de sac, trousse de secours personnelle ...).

N'oubliez pas le matériel d'intégration fondamental : gros gâteaux, biscuits au chocolat, chocolat, chocolat!

Les bâtons sont conseillés.

Carte CAF nécessaire.

Ravitaillement :

Attention, il s'agit d'une « montagne sauvage » donc il n'y a quasiment rien pour se ravitailler ! En conséquence **prévoyez d'emporter vos repas du midi.**

Nous sommes en demi pension dans chaque refuge sauf au gîte d'étape de Rivier d'Allemont. Fort heureusement il y a une crêperie en face (pas de boulangerie, boucherie ou supérette, rien de rien!) et la propriétaire m'a proposé de nous acheter du pain.

Parfois possibilité de commander un panier repas auprès de nos hôtes.

Mercredi 22, supérette à Allemond mais il faudra faire 12km en stop pour revenir et il n'y a pas grand monde... Nous nous dévouerons à 2 ou 3 pour faire les courses du groupe !

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 290 €

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr