

Club Alpin Français Ile-de-France (tél. 01 42 18 20 00)

**Randonnée RW02 / 14 au 21 octobre 2006 / L'automne en haute vallée de Chamonix**  
**Organisateur : François Degoul, 54 rue des CAILLOTS, 93100 MONTREUIL ,**  
**Tél + répondeur : 01 48 58 71 94**

**Cadre général et difficultés :** randonnée itinérante et en étoile près du Mont Blanc (carte IGN 3630 OT) en altitude modérée (1000 à 2650m) et à la portée de tout bon randonneur habitué aux dénivelés (maximum journalier de 1200 m de montées et 1500 m de descente avec cumul maximum montées + descentes de 2200m, rythme modéré proche de 350 mètres de dénivelé à l'heure). 4 à 7h de marche par jour. Terrain le plus souvent facile; quelques passages exigent qu'on ne s'écarte pas de l'itinéraire et / ou peuvent paraître impressionnants, mais aucun ne me semble délicat. Ces données correspondent dans la cotation CAF à un **niveau physique moyen** et à un niveau technique **2 triangles**.

Trois types de sorties sont prévues :

- étapes itinérantes le long de la vallée
- sorties « en étoile » à partir de Chamonix et de Montroc.
- circuit de deux jours en Suisse (traces de dinosaures).

En cas de fatigue chacun peut prendre un jour de repos, soit en utilisant train ou bus pour un parcours itinérant dans la vallée, soit en restant au gîte lors d'une sortie « en étoile ».

L'itinéraire permet d'observer le massif sous différents angles et de découvrir nombre de curiosités. Il offre également une initiation à la montagne.

La **saison** choisie présente de grands avantages, mais avec des contreparties :

- grande tranquillité d'une région surfréquentée l'été : en octobre on se trouve quasi seuls dans les gîtes et refuges, ce qui permet de réserver ses lieux d'hébergement au dernier moment, d'où la souplesse du programme en fonction de la météo. Contrepartie : moins de services à disposition (remontées mécaniques, magasins...), les refuges d'altitude étant généralement fermés.

- beauté des couleurs : les mélèzes passent à l'ocre et les pieds des myrtilles au rouge tandis que la neige blanchit volontiers le paysage pas bien loin de la vallée. Contrepartie : si la neige descend ou menace, on peut devoir différer un projet ou y renoncer.

- agrément du climat : moins de pluie qu'en été et températures douces : moins de transpiration, de coups de soleil, d'eau à porter. Contrepartie : risques de gelées matinales et de grésil, habits chauds à prévoir, nuit tombant dès 18h30 (heure d'été).

\*\*\*

**Programme indicatif :** Les indications concernant la difficulté maximale des étapes (durée, dénivelés, difficulté technique) doivent être intégralement respectées. En revanche la souplesse du programme ne permet pas de s'engager sur un emploi du temps précis, et ceci pour plusieurs raisons :

- De brèves promenades non prévues à l'origine peuvent être organisées à partir d'un gîte si l'on arrive un peu tôt, ou si le mauvais temps interdit la sortie longue initialement projetée.

- Des raisons techniques (météo, fermeture d'une remontée mécanique, problème d'hébergement...) peuvent amener soit à supprimer une sortie projetée, soit à intervertir le calendrier prévu.

Bureaux : 12, rue Boissonnade - 75014 PARIS - Adresse postale : 5, rue Campagne Première - 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 - Télécopie : 01 42 18 19 29 - Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com) - Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 - Siret 784 354 482 00043 - APE 926C

- Le nombre total des randonnées en étoile proposées dépasse celui des jours disponibles, ce qui permet des choix en fonction des circonstances et préférences du groupe.

Ces réserves faites, notre calendrier s'inscrira dans le cadre suivant :

**Premier jour (dimanche 15 octobre) :** de Saint-Gervais, le train nous mène aux Houches (1000m). Après un petit déjeuner au village, une mise en jambes de deux heures et demi le long de l'Arve face à divers glaciers offre une vue évolutive sur le massif, découvrant progressivement le Mont Blanc. Nous traversons Chamonix (1040m), et emménageons en gîte vers 14 heures à La Frasse, à 800m. de la ville. L'après-midi, un aller et retour à Chamonix peut permettre de faire des achats et de voir tranquillement la ville sans le poids du sac.

Ce programme peut être remplacé par le suivant : descendre du train non aux Houches, mais seulement à Chamonix pour s'installer tôt au gîte et le quitter en fin de matinée pour le circuit du Chapeau décrit ci-dessous.

**Promenades en étoile à partir de la Frasse (1060m) :**

- Le Circuit du Chapeau (1600m) offre une vue plongeante sur la Mer de Glace, une petite boucle complémentaire permettant d'observer les pittoresques gorges de l'Arveyron, torrent issu du dit glacier. Cette promenade au dénivelé limité demande un peu d'attention (fortes pentes sous le sentier) et prend 4h30 environ.

L'aller et retour Montenvers (1909 m) / Plan de l'Aiguille (2300m) : généralement non praticable en aller simple en octobre faute de téléphérique, cette excursion peut se faire en aller et retour (6 heures de marche) à partir de l'hôtel panoramique Montenvers - Mer de Glace accessible en train, si du moins celui-ci fonctionne et que la météo s'y prête (risque d'orages locaux). Du Montenvers une petite heure de montée dans les myrtilles conduit au signal Forbes (2200m), belvédère au pied des Aiguilles de Chamonix, toute dentelées et blanches de neige. On peut les longer jusqu'au Plan de l'Aiguille, le retour au Montenvers s'effectuant en fin de parcours par une variante un peu plus escarpée.

**Etape itinérante de La Frasse à Montroc (1400m) :** nous suivrons la vallée, tantôt le long de l'Arve, tantôt en balcon, jusqu'au gîte de Montroc (ou celui, proche, de Trélechamp, plus rustique mais très typé, avec sa cheminée et sa cuisine au fromage; on peut aussi partager ses nuitées entre ces deux gîtes). Nous passerons par le Lavancher, village au cachet montagnard, et par Argentière, avec son torrent et sa supérette, à 20 minutes de nos gîtes. Etape de 4h à 5h au dénivelé faible.

**Promenades en étoile à partir de Montroc ou Trélechamp :**

- le circuit des Posettes nous conduit par une montée entre rochers et cônifères puis une croupe d'herbe un peu rocheuse jusqu'au dôme silencieux des Posettes (2200m), belvédère en enfilade sur le massif. La traversée de ce sommet nous mène au Col des Posettes (2000m) d'où l'on peut, dans les alpages, (avec hélas quelques téléskis), soit redescendre directement sur Montroc, soit effectuer auparavant un excursus au Col et à la Tête de Balme (2300m, petits lacs). Temps total de marche : 5h ou 6h30 selon parcours.

- Le circuit du Lac Blanc monte en écharpe par un sentier balcon de Trélechamp vers l'Aiguillette d'Argentière, (1894m), site dominé par la muraille rocheuse des Chéserys, que l'on franchit par de grandes échelles aménagées, la première, très pentue et d'une quarantaine de barreaux, pouvant impressionner les novices.

De là, une montée coupée de replats conduit au lac Blanc (2354m), site recherché pour sa position panoramique face au massif. Le sentier du retour par les Deviets évite les échelles et permet d'observer les bouquetins. Une descente assez raide ramène à Trélechamp. Temps total de marche : 6 h.

- Le Rocheray : ce sentier ménage de belles vues sur les faces Nord de l'Aiguille Verte et des sommets adjacents. Nous parvenons à 2100m au-dessus du couloir du Rocheray, où l'on peut voir débouler des chamois. Du point 1457 un aller et retour d'une heure un quart mène à la Pierre à Bosson, point de vue qui, à l'entrée des moraines, surplombe la partie basse du glacier d'Argentière. Temps total de marche 4h15 ou 5h30 selon parcours.

- Le col des Montets et la Cascade à Bérard. Aller et retour en terrain à peu près plat (2h30 de marche + temps pour les visites, toutes gratuites à cette saison). On entre au site aménagé de la cascade à Bérard et dans la toute proche grotte à Farinet, faux-monnayeur philanthrope. Au retour, au col des Montets, on se laisse captiver par le musée de la Réserve Naturelle des Aiguilles Rouges avant de regagner le gîte par le jardin alpin.

### **Circuit suisse des dinosaures (2 jours) :**

De Montroc, on gagne Vallorcine (1250m) en train ou à pied (5km par le Col des Montets, à 1460m). De là, un sentier forestier peu pentu mène à la cascade de Barberine, puis une montée raide et caillouteuse conduit au Col du Passet (1930m) où l'on franchit la frontière suisse tout près du lac d'Emosson. Un large chemin longe le lac, puis mène à la Cabane du Vieux Emosson (2187m), refuge du Club Alpin Suisse ne fermant que vers la fin octobre. 4 h de marche de Vallorcine au refuge.

Le lendemain, on atteint le site protégé des traces de dinosaures, véritable miracle géologique, puis l'on remonte jusqu'au départ du sentier des gorges de la Veudale (2500m), zone peu pentue mais à l'aspect minéral dépaysant. Un excursus d'une petite heure en aller et retour conduit au lac Vert, si limpide, voire au panoramique Col de la Terrasse (2648m). Par un parcours en crête sur un sol meuble et teinté d'ocre, le sentier atteint les gorges, qu'on redescend pour revenir au lac d'Emosson. On regagne la vallée soit par le chemin de l'aller, soit par le barrage d'Emosson et la descente sur Finhaut (1250m, en Suisse), d'où le train ramène à Montroc. 5h30 à 6h30 de marche selon parcours choisi.

**Dernier soir (samedi 21 octobre) :** au retour de la dernière excursion, on peut repasser au gîte prendre une douche avant de regagner la gare pour le train descendant à Saint-Gervais : il y arrive à 19h, ce qui permet de manger en ville avant le départ du train de nuit pour Paris à 21h08.

\*\*\*

### **Infos pratiques**

**Nombre de places disponibles, inscriptions et public concerné:** le groupe est limité à **8 personnes (organisateur compris)**. En cas d'inscriptions dépassant ce nombre, les inscrits refusés par le CAF après accord de l'organisateur se verront proposer par celui-ci une inscription prioritaire pour le même programme en 2007. L'inscription suppose qu'on soit prêt à adopter un rythme moyen (environ 350m de dénivelé à l'heure) et à accepter de dormir en dortoirs. Ces conditions remplies, le programme est particulièrement recommandé à ceux qui veulent découvrir ou redécouvrir le pays du Mont Blanc, ou en apprécier la tranquillité automnale.

**Rendez-vous** le dimanche 15 octobre à 8h35 sur le quai de la gare de Saint-Gervais-Les-Bains-Le Fayet pour train de 8h42 (le train de nuit, que j'emprunterai, arrive de Paris à 8h28).

**Transports** : pour le voyage, acheter soi-même un aller et retour Paris-Les Houches. La solution la plus rapide est le train de nuit à l'aller comme au retour (départ de Paris le samedi 14 au soir à l'aller, départ de Saint-Gervais le samedi 21 au soir au retour. Attention : un aller de jour et un retour de nuit (ou l'inverse) ne permettent pas de bénéficier des réductions impliquant un aller et retour, car sur Paris/Saint-Gervais trains de nuit et trains de jour ne partent pas de la même gare de Paris!

Mis à part le voyage à la charge des participants, les autres billets éventuels (Montenvers, Finhaut-Montroc ...) seront acquis par l'accompagnateur sur les fonds versés au CAF par les inscrits.

**Hébergement en gîte ou refuge** avec dortoirs, en principe en demi-pension (sauf peut-être au gîte de la Frasse, qui n'assure pas toujours le repas du soir); il faut prévoir ses pique-nique : emporter au départ deux jours de réserve, puis ravitaillement sur place à Chamonix (pas forcément possible le dimanche) et Argentière.

**Equipements à prévoir** : **s'alléger** (un sac 45 à 50 litres suffit), mais prévoir des chaussures adaptées (montantes avec semelles vibram), des vêtements chauds (gants, bonnet, pull et polaire ou chemise de laine + gros pull + coupe-vent), lampe de poche, lunettes de soleil, et, pour le départ, deux jours de pique-nique et un litre d'eau. Pour la Suisse, les euros suffisent, mais prendre sa carte d'identité.

**Réunion préparatoire** : elle vise à se connaître, répondre aux questions, affiner le programme, donner les coordonnées des gîtes, conseiller sur la façon de préparer son sac...

Elle se déroulera au siège du CAF-IDF, 12 rue Boissonade 75014 PARIS, le jeudi 14 septembre à partir de 18h45. Me contacter par téléphone à l'avance au 01 48 58 71 94, notamment si vous prévoyez un retard : le local ferme à 19h et de la salle de réunion, en sous-sol, on n'entend pas la sonnette!

**Financement et délais**: en fin de séjour chaque participant recevra d'une part un relevé de compte apurant la différence entre ce qu'il a versé et le coût des services réglés pour lui par moi-même, et d'autre part le chèque correspondant : je prévois les frais avec une marge pour éviter les surprises, d'où l'évaluation à **270 euros**.

Ce montant couvre les frais d'hébergement (hormis pique-niques et consommations personnelles), les frais de transports en cours de randonnée, 16,50 E de « droits d'inscription » pour frais administratifs du CAF, et enfin le remboursement de mes frais de voyage, (je renonce à tout remboursement pour frais de téléphone, de cartographie et d'hébergement).

Les participants libelleront leurs chèques à l'ordre du Club Alpin Français Ile de France. Le chèque d'acompte de 150 E sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF, et le solde de 120 E me sera remis lors de la réunion préalable ou envoyé à mon adresse avant le 15 septembre.

Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant et seront closes 9 semaines avant le départ, donc le samedi 12 août.

A bientôt peut-être

François

Assurance annulation facultative :

La Fédération des Clubs Alpins Français a souscrit auprès de la **COMPAGNIE EUROPÉENNE D'ASSURANCES** le contrat 7 904 966 qui vous permet de bénéficier **SUR DEMANDE EXPRESSE DE VOTRE PART AU MOMENT DE L'INSCRIPTION** de garanties **ANNULATION / INTERRUPTION DE SÉJOUR / BAGAGES**.

Comme tout contrat d'assurance, celui-ci comporte des restrictions, des exclusions, des franchises. La notice qui suit en donne les détails. **Nous vous invitons à la lire attentivement.**

Une analyse rapide montre que :

- Conçu pour des voyages d'une certaine durée, ce contrat devient, pour des week-end même un peu prolongés, un contrat **ANNULATION / BAGAGES**. En effet, la garantie **INTERRUPTION DE SÉJOUR** ne joue que si l'on est obligé d'interrompre le voyage **plus de 3 nuitées**, c'est-à-dire au moins 4.

**Attention ! Ne pas confondre avec l'assistance rapatriement comprise dans l'assurance de personne dont vous bénéficiez si vous ne l'avez pas expressément refusée au moment du renouvellement de votre cotisation.** La garantie **INTERRUPTION DE SÉJOUR**, lorsqu'elle joue, est faite pour être remboursé, dans certains cas, des prestations terrestres payées et non consommées dont on ne peut exiger le remboursement du prestataire ; elle n'a rien à voir avec l'assistance rapatriement.

- Le contrat comporte 3 options. Les primes correspondantes sont respectivement de 1,60 %, 1,85 %, et 2,50 % de la dépense totale à prévoir. Mais il y a un minimum, **le même pour les 3 options**: 8 €. De sorte que pour toute collective pour laquelle la dépense totale à prévoir est inférieure ou égale à 320 €, ce qui est le cas pour beaucoup de nos collectives, c'est l'Option 3 qui s'impose - si tant est que l'on veuille souscrire cette assurance **ANNULATION / BAGAGES** purement facultative.

- En effet, la garantie **ANNULATION** est assortie d'une franchise, elle aussi **la même pour les 3 options** : 45 €. Ce montant représente, pour un week-end même un peu prolongé, en France ou dans un pays limitrophe, une fraction des frais d'annulation qui enlève tout intérêt à la garantie **ANNULATION**. Reste alors la garanti **BAGAGES**, mais :

- **BAGAGES** : les matériels de sport de toute nature **ne sont pas garantis**. Franchise de 40 €, **quelle que soit l'option**.

- En définitive, ce qui distingue les 3 options, ce sont essentiellement les motifs d'annulation pris en compte. Ainsi, l'Option 2 se distingue de l'Option 1 par la prise en compte comme motif supplémentaire d'annulation, dans certaines conditions, de *l'aggravation d'une maladie chronique ou préexistante*. Quant à l'Option 3, elle admet, toujours dans certaines conditions, en plus de tous les motifs d'annulation pris en compte dans les Options 1 et 2, d'autres motifs liés à des risques de la vie courante, ce qui confirme que c'est bien elle qui s'impose tant que la prime ne dépasse pas le minimum de 8 € commune aux 3 options, et que la franchise de 45€ ne lui enlève pas son intérêt. Le fait que, dans l'Option 3, le plafond de la garantie **BAGAGES** soit de 1 500 € au lieu de 800 € dans les 2 autres, est aussi à prendre en considération. A chacun de juger au cas par cas

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**A remplir intégralement pour chaque collective.**

Référence RW 02..... Dates : ..... Nom de l'encadrant: F. Degoul.....

Facultatif: Référence d'un 2<sup>ème</sup> choix: RW .....

J'ai la fiche technique correspondante: oui  non

Dates de l'accord de l'encadrant (s'il y lieu) : .....

### PARTICIPANT:

Nom: ..... Prénom: .....

Téléphone (domicile): .....(travail): .....

Télécopie (domicile): .....(travail): .....

Adresse e mail : .....

Adresse:.....

Numéro d'adhérent: ..... Réduction SNCF: (si le club s'occupe des billets)

CAF d'appartenance: ..... non  oui  .....% nature:.....

(joindre photocopie de votre carte CAF si vous n'êtes pas membre du CAF d'Île-de-France).

Participation aux frais à verser à l'inscription .....€

Facultatif : ( ) je souscris l'assurance annulation

Option 3 : motifs d'annulation ++ nbrx, interruption de séjour, vol de bagages 1500€

2,50 % du montant de la dépense totale à prévoir, minimum 8 € .....€

TOTAL .....€;

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT:

Nom:..... Prénom: .....

Adresse:.....

Téléphone (domicile): ..... (travail): ..... Lien de parenté:

Je certifie que j'ai pris connaissance de la fiche technique (ou programme) relative à la sortie à laquelle je m'inscris, que je me conformerai à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement, et que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis.

Date:...../...../.....

Signature: