



club alpin français Ile-de-France

Randonnée RW70– Les mille fleurs de la Vanoise

Marylise Blanchet

Coordonnées via le KIFAIKOI du club

Randonnée du 10 au 14 juillet 2010

Niveau physique moyen - ▲

Itinérant avec portage.

Environ 6 heures de marche par jour.

Nombre de participants (es) 8 y compris l'organisatrice.



Photo Marylise Blanchet

Le parc national de la Vanoise a été créé en 1963 et va nous accueillir pendant 5 jours. Nous profiterons de ses vallées pastorales, de ses paysages alpins grandioses, *en respectant les règles pour préserver cet espace protégé.*

Nous cheminerons pour ne citer que quelques fleurs, parmi l'Orchis vanillé, l'Ancolie, l'Epervière orangée, le Lys Martagon, l'Aconit, la Renoncule des glaciers.

1^{er} jour : Samedi 10 juillet

Refuge de Rosuel 1556m – Refuge du Col du Palet 2652m

Traversée d'une aulnaie verte puis d'une forêt de mélèzes, vue plongeante sur la vallée du Peisey.

Lac de la Plagne.

Dénivelé positif : 1100 m

Dénivelé négatif : 0

6 heures environ

Possibilité d'aller à la pointe du Chardonnet.

Hébergement : refuge



Photo Marylise Blanchet

2^{ème} jour : Dimanche 11 juillet

Refuge du Col du Palet 2652m – Refuge de la Leisse 2487m

Chamois, lagopèdes, fleurs d'altitude, paysage minéral. Vue sur les glaciers de la Grande Motte.

Dénivelé positif : 653 m

Dénivelé négatif : 756m

6 heures environ

Hébergement : refuge

3^{ème} jour : Lundi 12 juillet

Refuge de la Leisse 2487m – Refuge des Barmettes 2012m

Marmottes, au col de la Vanoise lacs et vue sur le sentier de la grande Casse, plus haut sommet de la Vanoise (3855m).

Dénivelé positif : 417 m

Dénivelé négatif : 894 m

5 heures environ

Hébergement : refuge

4^{ème} jour : Mardi 13 juillet

Refuge des Barmettes 2012m - Refuge de Péclet – Polset 2500m

Pralognan la Vanoise.

Point remarquable à 20 mn du refuge de Péclet-Polset, le lac Blanc à 2429m

Dénivelé positif : 226 m

Dénivelé négatif : 1056 m

5 heures environ

Hébergement : refuge

5^{ème} jour : Mercredi 14 juillet

Refuge de Péclet – Polset 2500m – Modane 1066m

Col de la Chavière 2796m, par temps clair, on aperçoit les principaux glaciers des massifs de la Vanoise, le mont Blanc, le Pelvoux, les Ecrins, le Thabor et le Viso.

Dénivelé positif : 292 m

Dénivelé négatif : 1800 m

6 heures environ

Hébergement : refuge

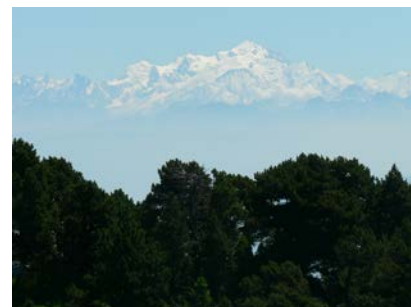


photo Marylise Blanchet

Renseignements :

Horaires de train :

Vendredi 9 juillet : Départ Paris Gare d'Austerlitz 23H021, arrivée à Landry 7h51.

Taxi ou navette de Landry au refuge de Rosuel, départ de notre randonnée.

Mercredi 14 juillet : Départ de Modane 16h04, arrivée à Paris 20h19

Repas du midi : à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Possibilité de pique-nique dans les refuges.

Courses possibles à Pralognan le 13 juillet

Petit déjeuner à Landry non compris.

Équipement : classique du randonneur, prévoir pour la pluie, neige et soleil. Bonnes chaussures de marche, basket exclues. Une fiche équipement est jointe pour exemple, à adapter en fonction du nombre de jours de randonnée et du terrain.

Couvertures dans les refuges, ne prendre que le sac à viande.

L'itinéraire peut être modifié pour différentes raisons, terrains posant danger, obstacles imprévus, cohésion du groupe, météo taquine. Et également pour toutes autres raisons de sécurité, le chef de groupe restant décideur de la conduite à tenir en cas de soucis.

Les participants devront avoir le niveau demandé, niveau physique moyen.

Divers : carte du CAF à ne pas oublier.

L'organisatrice possède une trousse collective de 1^{er} secours (sans médicaments) mais il est recommandé de prendre votre trousse pour vos besoins personnels

Cartographie : carte IGN au 25 000ème 3532ET, 3633ET, 3534OT

Source Topo –guides : La Vanoise, et le site internet du parc national.

Estimation des frais :

205 euros, 100 euros à régler à l'inscription et 105 euros impérativement avant le 10 juin, date limite des inscriptions.

Les frais de cette randonnée couvrent l'hébergement en ½ pension, le taxi ou la navette (Landry- Refuge de Rosuel) et les frais CAF et organisatrice.

Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux-mêmes.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.