

Parc National de la Vanoise

avec Michel Gollac

De Tarentaise en Maurienne, à travers la partie occidentale du Parc National de la Vanoise. Lacs, vallons, cols et sommets. Passages classiques, sentiers peu battus et hors sentiers pour découvrir en douceur la randonnée dite « assez difficile ». Près des glaciers, près des bouquetins (avec un peu de chance) et (avec à peine plus de chance) loin des foules du 15 août.



La Pointe de l'Echelle vue des abords du Lac Blanc

PROGRAMME INDICATIF

Samedi 13 août : le haut des Fonds. Rendez-vous à 7h15 en gare de Moutiers. *Départ possible de Paris-Austerlitz la veille au soir à 23 h en train-couchettes. Ce train n'est pas encore annoncé sur le site de la Sncf, mais, de source cheminote très fiable, il devrait quand même circuler.* Départ en taxi pour Méribel, vaste station de ski industriel à laquelle nous tournerons immédiatement le dos pour nous enfoncer dans la **réserve naturelle du Plan de Tuéda**. Selon les conditions et l'humeur du moment, nous passerons par les lacs du Mont Coua, superbe site parfois un peu fréquenté, à moins que nous ne préférions un étrange vallon, sans doute plus solitaire. Le passage au **col des Fonds** (2907 m) sera, si les conditions sont bonnes l'occasion de gravir (en option) la **Pointe des Fonds** (3024 m) : vue rapprochée exceptionnelle sur le glacier de Gébroulaz dominé par les aiguilles de Pécelet et de Polset. Puis nous descendrons au **lac Blanc** et au refuge de Pécelet-Polset.

Dimanche 14 : café au lait au déjeuner ? Montée matinale au col de Chavière (2796 m) par le classique GR. Fin des parcours classiques. Un passage à presque 3000 m (2992 très exactement) nous livre accès à une zone quasi désertique au pied des glaciers de Polset et de Chavière. Visite au **lac de Chavière** (2807 m) et aux **lacs Café au lait** (2789 m). Retour au refuge par le même itinéraire... ou ses abords.

Lundi 15 : ascensions à l'Assomption. Jamais deux sans trois : troisième passage au col de Chavière ! L'ennui naît de l'uniformité, mais le trajet n'est pas long. Et ensuite, à nous la Maurienne. Visite au **lac de la Partie** (2458 m), puis ascension du **col du Ravin Noir** (2941 m), par lequel nous franchirons la crête effilée joignant deux superbes sommets, la Pointe de l'Echelle et l'Aiguille Doran. C'est ensuite un nouveau **col**, celui **de la Masse** (2923 m). En option, possibilité de monter au **Rateau d'Aussois** (3131 m), d'où la vue sur la Maurienne est très belle, ou bien, moins classique et plus sauvage, d'aller au **Grand Roc de l'Echelle** (3316 m) : c'est un simple épaulement de la Pointe de l'Echelle, mais il offre un angle magnifique sur la Dent Parrachée, la reine mauriennaise de l'élégance montagnarde. Descente sur le lac de barrage de Plan d'Amont (2078 m), puis taxi pour Modane. *Retour possible à Paris-Lyon à 23h25 par un TGV dûment annoncé par la Sncf.*

Ce programme est donné à titre indicatif et n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques (mauvais temps, forte chaleur,...) et de l'enneigement éventuel, ainsi que de la forme et du niveau des participants. Il est provisoire et susceptible d'être adapté aux fantaisies de la Sncf (pour l'aller seulement s'entend, notre honorable transporteur ne plaisantant pas avec ses TGV).

Hébergement, restauration, ravitaillement

Hébergement en refuge, dîners du samedi et du dimanche, petits déjeuners du dimanche et du lundi au refuge, petit déjeuner du samedi au café. Repas de midi « tirés du sac ». Dîner du lundi libre.

Niveau physique SOutenu.

Il convient d'être en très bonne condition physique. Etapes assez longues. Dénivelés de montée importants le samedi et le lundi. Longue descente le lundi. Terrain souvent fatigant. Altitude pouvant accentuer la sensation d'effort.

Je ne compte pas marcher très vite, mais pouvoir presser le pas si nécessaire est une sécurité, notamment en cas de mauvais temps.

<i>Etape</i>	<i>Durée</i>	<i>Montée</i>	<i>Descente</i>
<i>Samedi 13</i>	6h30 à 7h30	1200 à 1300 m	500 à 600 m
<i>Dimanche 14</i>	7h	900 m	900 m
<i>Lundi 15</i>	7h à 9h30	950 à 1350 m	1300 à 1800 m

Niveau technique ▲▲▲ : itinéraire montagnard, avec quelques petites difficultés.

Cette randonnée ne comporte pas de passages particulièrement vertigineux ou délicats. Néanmoins, même s'il ne s'agit nullement d'alpinisme, elle comporte quelques passages relevant de la randonnée « assez difficile » : de nombreux éboulis ; quelques passages sur terrain rocheux où il faut parfois se servir un peu des mains, quelques pentes franchement raides. Elle peut être une occasion pour les pratiquants du niveau ▲▲ de découvrir en douceur le ▲▲▲.

Climat

La Vanoise occidentale est exposée aux vents de sud-ouest à nord-ouest, mais quand même partiellement abritée par les massifs plus externes (Préalpes, Beaufortain, Lauzière et Belledonne). Le beau temps s'y rétablit relativement vite après une perturbation. Août y est un mois ensoleillé, mais assez arrosé, souvent par des orages de fin de journée.

Nous serons en altitude et il faut en tenir compte : à 2500 ou 3000 m, la neige en août n'a rien d'exceptionnel, même si l'évolution climatique rend cette circonstance plus rare. Il convient donc de s'équiper en conséquence, avec des vêtements chauds, imperméables et coupe-vent. Lunettes de soleil et crème anti-UV ne sont pas moins nécessaires car le pourcentage d'heures ensoleillées est bien supérieur à ce que nous connaissons en Ile-de-France.

Un enneigement persistant tout l'été (peu probable), un enneigement précoce ou le mauvais temps pourraient nous contraindre à modifier profondément notre itinéraire.

Carte

IGN 1/25 000, n°3534OT

Equipement indispensable :

- deux bâtons obligatoirement télescopiques
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram)
- chaussettes et sous-vêtement chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type anorak)
- gourdes ou bouteilles incassables contenant au moins 2 l
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire (même pour les pessimistes)
- chapeau
- petite pharmacie personnelle
- un sifflet (sécurité en cas de brouillard)
- et un sac à dos contenant toutes vos affaires

et pour les refuges :

- « sac à viande » ou drap de lit
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres.
- chaussures légères

Equipement pouvant être utile :

- appareil photo
- cape de pluie (mais elle n'est pas adaptée aux fortes pentes et ne dispense donc pas de l'anorak)
- guêtres
- gants
- sur-sac
- surpantalons

Coût prévisionnel : 170 €

Cette somme comprend :

- le transport en taxi de Moutiers à Méribel et des barrages d'Aussois à Modane ;
- le refuge, en demi-pension ;
- le petit déjeuner du mercredi ;
- une contribution au développement des activités du CAF d'Ile-de-France ;
- une participation au transport de l'organisateur et à ses frais d'organisation.

Elle ne comprend pas le voyage jusqu'à Moutiers, ni le retour depuis Modane, le dîner du lundi soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers. Elle ne comprend pas non plus les surcoûts qu'imposeraient des déplacements en taxi supplémentaires en cas de mauvaises conditions de montagne.

Inscription

A partir du 3 mai (mais vous pouvez envoyer votre bulletin avant) et **au plus tard le vendredi 28 juillet**, avec versement d'un acompte de **170 €**, montant estimé de la participation aux frais.

Référence : 11-RW76.