

Le Pic de la Belle Etoile, 2718m (Sept-Laux)

Du 14 au 15 Juillet 2012 - 8 places

Niveau : ▲▲ - moyen + - nuit en refuge

Dans un décor grandiose, vous découvrirez pas à pas la magnifique succession des lacs du massif des Sept-Laux surplombés par le Pic de la Belle Étoile...dont l'ascension est au programme!

PROGRAMME

Samedi 14 juillet:

Taxi pour le Bois de la Belle Aiguette aux pieds de la crête du Grand Rocher, nous entrons dans le massif alpin de Belledonne via le GRP du balcon des Sept Laux.

La montagne des Fanges dépassée, le sentier nous mènera pas à pas la magnifique succession des lacs du massif des Sept-Laux surplombés par le Pic de la Belle Étoile. Le refuge (2135m) est situé à la croisée de trois lacs, Cottepens, Carré et La Motte.

Dénivelée cumulée : + 1140m / 450m.



Option balade vers les lacs suivants !

Dimanche 15 juillet:

Ascension du Pic de la Belle Etoile (2718m) par la Combe des lacs et le col de la Motte. Retour en traversée à mi-chemin vers le col de la Vache (2556m) pour aborder le Pas de la Coche, fenêtre dans la barrière naturelle de Belledonne.

En effet, dicit Wikipedia : « Une caractéristique du relief de la chaîne est que les cols sur la crête principale sont proches en altitude des sommets voisins. Le Pas de la Coche, séparant le massif de Belledonne proprement dit du massif des Sept-Laux, est le seul véritable point faible où la crête faitière s'abaisse en dessous de 2 000 m d'altitude ». Cette affirmation vérifiée, nous descendrons à grands pas sur la station de Prapoutel. Taxi pour la gare de Brignoud.

Dénivelée cumulée : + 1000m / -1800 m

Hébergement :

Refuge des Sept Laux / demi-pension.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, des imprévus divers et des impératifs de sécurité. Il appartient à chacun des participants de vérifier que le niveau de la sortie correspond à ses aptitudes.

→ **Rappel des niveaux :**

Moyen : Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée. Durée de marche maximum 7h, dénivelée maximum 1000m, allure montée moyenne 350m/h. ***Dans cet itinéraire, la dénivelée dépassant les 1000m mais le rythme restant du 350m/h, j'ai opté pour une cotation moyen +.***

▲▲: Itinéraire montagnard peu difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis (F, M, SO ou SP), même sans grande expérience de la montagne.

RENSEIGNEMENTS

Coût prévisionnel : 115 € comprenant la demi-pension, les frais CAF, les frais de taxi, les frais d'organisation, mais n'incluant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

Départ : RV 22h45 gare d'Austerlitz devant le quai de départ.

Horaires de train/navettes :

Aller : vendredi 13 juillet gare Paris Austerlitz 23h12 / arrivée gare de Brignoud 6h55 (changement Chambéry). Attention, ce train de nuit n'est souvent affiché à la vente qu'un mois avant le départ.

Retour : dimanche 15 juillet gare de Brignoud 18h31 / arrivée Paris 22h28 (changement Grenoble)

Repas : prévoir les repas de midi.

Équipement et matériels à emporter : sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Pique-niques du midi, encas de secours + l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc....).

Des bâtons de marche épargneront un peu vos genoux !

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Carte CAF.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France, par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris, ou en vous rendant sur place au 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

L'inscription n'est effective qu'après le versement de 115€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.



Pour en savoir plus :

Carte TOP 25 IGN n°3433OT et 3335ET

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr