

De la Cime du Grand Vallon au Grand Argentier, escapade transfrontalière à 3000m

Du 21 au 22 Juillet 2012 - 8 places

Niveau : ▲ ▲ ▲ - soutenu + - nuit en refuge

Au programme trois jolis sommets prometteurs : La Belle Plinier 3086m, la Cime du Grand Vallon 3129m et le Grand Argentier 3046m. Le tout via quelques replats glaciaires, trois ou quatre cirques de montagnes, de bons éboulis, d'intéressantes barres rocheuses et un bel enchaînement d'arêtes pour accéder à une succession de panoramas transfrontaliers sur le massif des Ecrins, les Grandes Rousses, Belledonne, le Mont-Thabor, le Viso, le Queyras, le Grand Paradis et bien d'autres encore!

Une très belle randonnée hors sentier et aérienne réservée aux randonneurs expérimentés.



PROGRAMME

Samedi 21 juillet:

Du Melezet (1923m) où le taxi nous a déposés, nous nous élevons à travers une forêt de mélèzes pour atteindre le Plateau du Grand Vallon. Objectif : partir à l'assaut de notre premier 3000 de la journée, La Belle Plinier. Là-haut, pause panoramique, et hop on redescend pour remonter au col des Sables. Nous arrivons alors sur une belle crête que nous suivons jusqu'au sommet. Nous voilà sur la fameuse Cime du Grand Vallon à 3129m, un sacré défi !

Non loin de là, la Pointe du Fréjus à 2934m nous tend les bras, edelweiss sur le versant français, génépi sur le versant italien, pas possible d'y échapper, nous nous y aventurons !

Retour à la station du Val Fréjus par le col des mitrailleuses pour un apéro bien mérité au gîte Les Tavernes (demi-pension).

Dénivelée cumulée : + 1750m / -1450m.

Dimanche 22 juillet:

Ascension du Grand Argentier par le col de la Roue avec un départ tranquille dans un très beau vallon-à-marmottes verdoyant. Nous remontons le vallon sommital pour enfin rejoindre à droite ce sommet caillouteux situé à 3046m.

Retour par le versant italien, avec une descente sur Bardonecchia. Objectif: dégustation de glaces italiennes !

Dénivelée cumulée : + 1250m / -1800m

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 : sortie SO -▲ ▲ ▲ - itinérant avec portage - nuit en refuge**

Soutenu : Randonnée exigeant une très bonne condition physique, accessible à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents. Durée de marche maximum 9h, dénivelée maximum 1500, allure montée moyenne 400m/h. ***Dans cet itinéraire, la dénivelée dépassant les 1500m mais le rythme restant du 400m/h, j'ai opté pour une cotation soutenu +.***

▲ ▲ ▲ : Cet itinéraire peut emprunter des passages délicats et exposés pouvant être dangereux en cas de chute: pentes très raides, pierriers ou éboulis instables. Passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade. Le vide est souvent présent. Bref, notre balade demande de l'attention et de la sûreté. Elle reste réservée à des randonneurs habitués à la montagne. L'organisateur peut être amené à utiliser une corde par sécurité. Pas de piolet, un casque sera peut-être demandé si le risque de chute de pierres sous la Pointe du Grand Vallon est confirmé. En principe l'itinéraire via le col de la Roue reste moins exposé que celui du col de Fréjus.

RENSEIGNEMENTS

Budget prévisionnel : 110 € comprenant la demi-pension, les frais d'inscription 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.

Horaires de train/navettes : transports libres à la charge de chacun

Aller : vendredi gare Paris Austerlitz 23h12 / arrivée gare de Modane 8h08 (changement Chambéry). Attention, ce train de nuit n'est souvent affiché à la vente qu'un mois avant le départ.

Retour : dimanche gare de Bardonecchia 18h48 / arrivée Paris gare de Lyon 23h24

Equipement: sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Pique-niques des 2 midis + 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....) + 2 litres d'eau. Carte CAF.

Des bâtons de marche épargneront un peu vos genoux !

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

Un casque sera peut-être demandé si le risque de chute de pierres sous la Pointe du Grand Vallon est confirmé.

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 110€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.



Pour en savoir plus :

Carte TOP 25 IGN n°35350T

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr