

# Semaine en Oisans

du samedi 10 août 2024 au samedi 17 août 2024

Organisateurs : <a href="#">Danielle Haenn, Hélène Battut</a>	Niveau : <b>Moyen+ ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	En étoile
Effectif maximum : <b>8</b>	Gîte d'étape

## Bourg d'Oisans capitale de l'Oisans comme camp de base.

Le village offre un relief relativement plat au cœur d'un paysage vertical. Il est bordé de falaises plissées et de versants boisés très raides, une caractéristique du travail d'érosion réalisé par les eaux des glaciers. Un tiers de son territoire est situé dans la « zone cœur » du Parc National des Écrins, ainsi que ses espaces classés Natura 2000.

Nous randonnerons en étoile, à partir d'un hameau près de Bourg d'Oisans, avec une échappée en refuge de 2 jours.



Le lac du Lauvitel (O.T.)

## Niveau et esprit

Terrain montagneux (torrents, pierriers), sans difficulté. Nous ferons des randonnées variées, avec de bons dénivelés certains jours, aussi une bonne forme physique est indispensable. Rythme de montée M+, soit +350m/ heure.

## Participation aux frais

**480 €** (240€ à l'inscription, 240€ le 30 juillet, autorisation de paiement à donner pour les 2 acomptes)

**Incluant** : 7 nuits en demi-pension, les transports locaux en Bus, les frais d'organisation du CAF, les frais des organisatrices (carte, transport).

**N'incluant pas** : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le transport depuis Paris.

**Attention** : les paiements dans les refuges se font en espèces ou chèques, pas de CB.

## Transport

**Aller** : Départ samedi 10/08 à 07h14 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 10h13 à GRENOBLE.

**Rendez-vous à 10h20 dans le hall de la gare de Grenoble**, pour prendre le BUS 75 à 10h45, en gare routière de Grenoble pour Bourg d'Oisans.

Vous pouvez aussi venir la veille à Grenoble (A.J. ou hôtel vous avez le choix).

**Retour** : Départ samedi 17/08 à 13h15 BUS 75 de Bourg d'Oisans, arrivée à 14h42 à Grenoble.

Vous pouvez prendre un TGV à GRENOBLE pour PARIS GARE DE LYON, à partir de 15h00.

## Hébergement et repas

Hébergement en gîte, chambres collectives, et 1 nuit en refuge (dortoir avec lits superposés).

6 nuits au gîte La Marmotte, à 2,6km de Bourg d'Oisans. 1 nuit au refuge de La Muzelle. En demi-pension. Pour les pique-niques possible d'en commander au gîte. Ravitaillement possible à Bourg d'Oisans,

## Programme

**Liste de randonnées indicative, à varier selon la météo et l'ouverture de la voie verte vers Vénosc :**

J 1 – Arrivée à Grenoble, transfert en bus à Bourg d'Oisans. Marche jusqu'au gîte (2,6km), dépose des sacs et balade tour du Plan des hameaux et lac Bleu (6km, 2h).

**J 2 - Le long de la Lignare**, 18km, +575m, 5h30

De Bourg d'Oisans, par Le Puy, le barrage de la Poyat, le Molard, jusqu'au village de la Palud. Chemin le long des gorges du torrent La Lignare, passage de passerelles, débouché sur un point de vue sur le Prégentil et les Grandes Rousses.

**J 3 - Lac de la Muzelle (2129m)**, 7km, +1226m, 5h30

Bus pour les 2 Alpes, et descente sur Venosc en télécabine,

Face au village de Vénosc, depuis le hameau de l'Alleau (934m), le sentier débute en forêt, par la cascade de la Muzelle. Puis montée soutenue vers l'ancien village du Plénet, le torrent de la Pisse et ses cascades, jusqu'au lac de la Muzelle.

Nuit au refuge de la Muzelle.

J 4 - **La Muzelle, Vénosc**, 11km, +250m, -1400m, 5h de marche

Au-dessus du refuge, en AR, la Roche Percée et les Cheminées de Fée qui surplombent le lac (2300m), 3km, +/- 160m, 1h30. Redescente de la Muzelle par le même itinéraire, jusqu'à Vénosc, visite du village.

Retour téléphérique et bus 2 Alpes (ou navette Oisans)

**J5 - J6 - J7 – plusieurs randonnées sont possibles, au choix :**

- **Lac du Lauvitel**, depuis la Danchère\*, 6km, +560m, 4h

ou

- **Cascade de la Pisse, La Gardette, Villard-Notre-Dame\*** 13km, +870m, -870m, 6h

sentiers variés, un peu raides, pierriers, pont de singe, traversé des villages La Gardette, Villard-Notre-Dame,

\*(sous réserve d'accès voie verte le long du Vénéon),

ou

- **Villard Reymond - col de Solude – Villard Notre Dame**, 15km, +1000m, -1000m, 7h

ou

- **Plateau du Taillefer**, 12km, +781m, 5h30

Boucle depuis La Grenonière, montée au refuge du Taillefer, puis traversée du plateau des lacs Noir et fourchu, et retour à Ornon (transfert AR taxi)

ou

- **Huez – Tour des lacs** – 16,5km, +/- 555m

Boucle de 6 lacs, par l'Alpette. Accès en Bus de Bourg d'Oisans

ou

- **Huez - col de Surene - Lac Chambon**, 16,7km, +592m, - 1092m,

Bus de Bourg d'Oisans, aller à Huez, retour par bus 2 Alpes

J 8 – Matinée dernière balade, au lac Buclet (5km) ou autre ou musée des Minéraux et de la faune des Alpes, ou la Maison du Parc des Écrins.

Départ en Bus à 13h15 de Bourg d'Oisans pour Grenoble.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

# Équipement

## Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

## Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

## Alimentation

- 7 pique-niques, en-cas,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

## Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

## Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

## Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

## Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

## Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 11 juillet 2024**. Cette sortie remplace la 24-RW62, annulée pour catastrophe naturelle à La Bérarde, les inscrits sur la sortie annulée seront donc prioritaires. Ensuite les places restantes, seront attribuées selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.