

Séjour à Pralognan la Vanoise

30 Aout au 7 Sept 2024

23 personnes se sont inscrites pour ce séjour organisé dans une région des Alpes où la magie des grands espaces quasiment vierges offre un sentiment de liberté à chacun.

Au départ du séjour, 7 hommes et 15 femmes qui se préparent pour effectuer les randonnées programmées par les animateurs présents dans la région dès le 28 Aout pour affiner la préparation, notamment le parcours vers le refuge « d'Entre le lac » et la nuit prévue dans ce refuge. Pour des raisons de santé, André Dubuis n'a pu effectuer ce séjour.



Les animateurs, Marie-Lise, Éric, Denis et Michel ont prévu l'hébergement au village club Miléade de Pralognan. Tous ont été satisfaits de cet hébergement tant en qualité et variété des repas qu'en terme d'animations et de bienveillance des personnes au service. Une adresse à retenir ... !

Denis et Pierrette ont quitté le groupe le dimanche 1^{er} septembre suite au décès de la sœur de Denis 2 mois après son frère disparu quelques jours après le séjour dans les Vosges du Nord.

La météo a été au rendez-vous à l'exclusion du jeudi matin 5 sept où nous avons mis à profit cette matinée très pluvieuse pour faire les comptes rendus de séjour - 1 jour / 1 équipe - Ce sont les comptes rendus que vous trouverez joints au présent. L'après-midi fut consacré à la visite du village et de la chèvrerie pour certains, la cascade de la Fraiche ou encore Glacialis à



Champigny en Vanoise pour d'autres. En fin d'après-midi, les animateurs ont organisé une heure de lecture de carte IGN et de lecture de paysage. Belle participation !

Les randonnées programmées ont été réalisées sans embuches :

- Le mont Bochor et la cascade de la Fraiche
- Le col de la Vanoise par le Moriond
- Le refuge de Entre le lac par le refuge de Plaisance (nuit au refuge)
- Le retour du refuge par le col du palet et le refuge de la Glière
- Le refuge de la Valette par le Pas de l'âne
- Le refuge du Grand Bec par le plan Fournier
- Les crêtes du mont Charvet

De belles randonnées de niveau 3, 4 et 5 pour la satisfaction des randonneurs du groupe.

Un pot de fin de séjour a été offert par la section marche, un cadeau a été remis à chaque organisateur par les participants

Merci à tous : Marie-Lise, Denis, Eric et Michel



samedi 31 Aout 2024 - Séjour en Vanoise

1^{er} jour de randonnée :

Pique-nique au belvédère du Mont Bochor (2023)

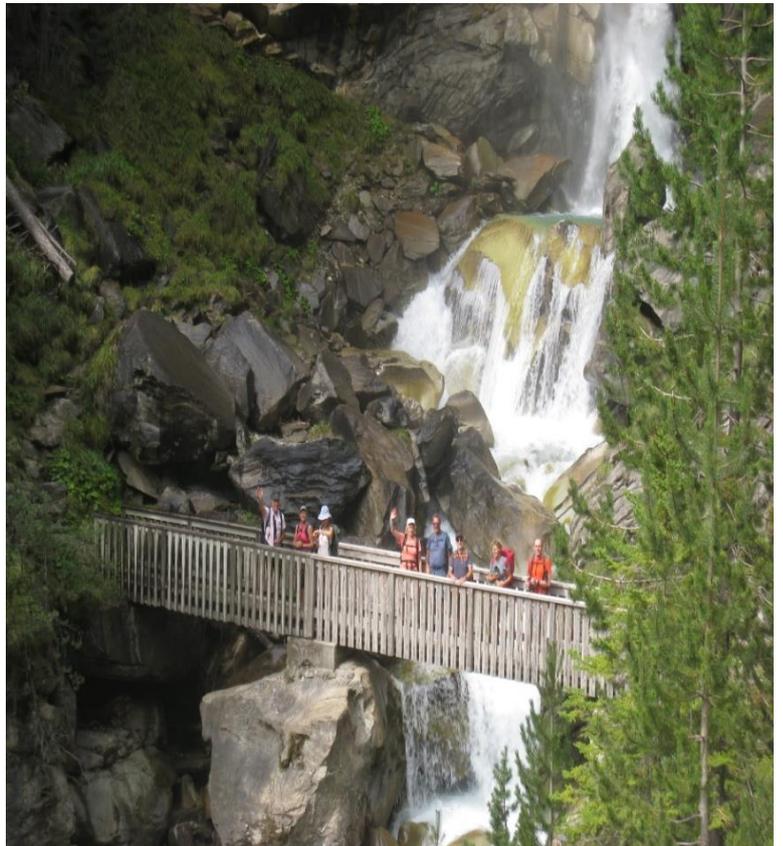
Retour par la cascade de la Fraîche (11 km, D+735, D-730)

Départ de Miléade à 8 h 30 pour 22 randonneurs par un sentier de découverte sans difficultés.

À l'arrivée de la table d'orientation (2022m), nous avons une vue imprenable sur la calotte glacière des dômes du massif de la Vanoise dont la Casse en est le point culminant de la Savoie.

Tout un charme bucolique : fleurs variées, troupeaux de tarines, d'abondances, les marmottes « Milka ».

Au loin, nous observons le point principal de décollage de parapente de la vallée. Aux environs de 14 h, direction la cascade de la Fraîche, cachée par de



superbes conifères, dans un repli de la falaise : lieu idéal pour les randonneurs ; fraîcheur assurée grâce aux bouillons des eaux glacées, avec brumisateur d'exception.

Avant d'atteindre la Fraîche, nous découvrons une Via Ferrata puis à l'approche un équipement de tyrolienne. Avant la fin de la randonnée, nous traversons le hameau « les bieux » et ses chalets fleuris.



Il est 16 h : **fin de la 1^{ère} journée.**

En photo : Michèle, Marie Lise, Pierrette, Denis, Mario, Françoise, Marie Antoinette ; Stéphane, Éric J, Véronique C, Marie line, Michel, Monique, Cathy, Nadine ; Véronique D, Hubert, Delphine, Éric M, Jean François

Prise de vue : Studio Françoise Viller

Absent de la photo : Claudine (sans doute un moment de détente un peu plus bas ... !!) Claudine, Françoise Payen, Hubert, Mario

Col de la Vanoise Dimanche 1er septembre

Nous sommes 22 à prendre le télésiège depuis les Fontanettes jusqu'au Barmettes (2012m), départ de la marche.
Le chapeau de Claudine s'envole (et ce n'était pas le Zéphir ni l'Autan qui l'avaient emporté...)

Nous suivons le GR55 puis prenons le sentier qui contourne le Moriond pour monter au lac des Assiettes (2 469m). Le lac est asséché (il reste plein quelques mois puis se siphonne sans que les géologues puissent dire où va l'eau)



Arrivée au refuge du col de la Vanoise (ancien Félix Faure, 2 518m) pour midi. Pique-nique au bord du lac Long en face de la Grande Casse et de la pointe Mathews ou plus confortablement en terrasse pour certains. Nous redescendons vers le lac des Vaches (2

318m) par Le GR 55 en contournant l'Aiguille de la Vanoise. Nous le traversons à gué sur les dalles de pierres qui ont été posées il y a une cinquantaine d'années. Le mot vache vient d'ailleurs du mot Vah qui signifie Gué.

Nous redescendons toujours par le GR55 jusqu'au Pont de le Glière où nous reprenons le télésiège. Claudine retrouve son chapeau à l'arrivée !

Nous avons parcouru quelques 9 km pour un dénivelé 600m.

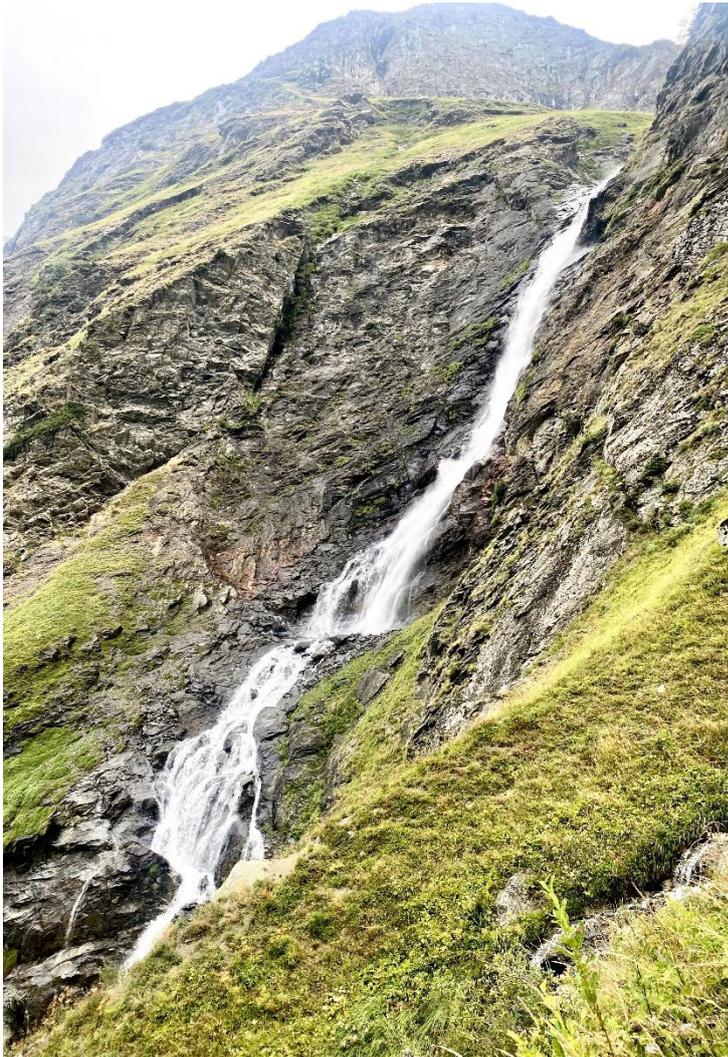


Le refuge d'entre le lac à partir du Liaisonnay du bas

Lundi 2 septembre

Petite grimpette le long de la cascade du PY

Tous à la queue leu leu, avec un maximum d'énergie encadrés par Michel et Marie Lise.



Le temps était plutôt gris mais parfait pour cette « balade ». Relaxation et pause banane au refuge de plaisance à 2170 m après 600 m de dénivelé et une heure et demi de marche. Puis direction du plan de Séry que l'on atteint pour une pause déjeuner dans un espace rocheux, sédimenteux et joliment fleuri.

Enfin, on atteint notre point culminant, le col du plan de Séry à 2609 m.

Nous aurions dû ensuite atteindre notre ultime objectif le refuge entre le lac au bout de 1 heure, mais notre guide favori trouvant l'horaire prématuré pour nous rendre au refuge a proposé un détour d'une bonne heure supplémentaire histoire d'arriver trempés au refuge ce que nous avons évidemment accepté. !

Et nous voilà saucés pour arriver à notre résidence, parqués d'emblée dans une salle extérieure à l'écart pour ne pas

salir la pièce principale. Petit discours militaire de Marion nous rappelant les règles à respecter.

Suspension de nos chaussures sur des planches au-dessus du poêle, installation dans le dortoir chaussées de nos crocs...

Très vite, il fallait se procurer l'unique clé de la douche gauche, à l'extérieur et en haut du refuge ...mais bien sûr, quelques âmes bien intentionnées n'ont pas hésité à ouvrir la porte de la douche droite (sans clé) afin de s'extasier bel apollon anglais en tenue d'Adam ... !!!



Puis, parties folles de trivial poursuit ou autres jeux plutôt sympas ... Marion nous a cependant demandé le silence ... enfin, rassénérée que cela puisse être possible. Puis diner gouteux d'une soupe de pois cassés curry, polenta et fromage frais fabriqués maison. Encore une super journée passée avec des personnes formidables et bien fatiguées, dodo dans une ambiance « dortoir refuge ».

Michèle Cesari – Marie Line Martin



Séjour Pralognan été 2024

Mardi 3 septembre jour 2 de l'étape au refuge d'entre le lac

Après un sommeil plus ou moins réparateur... Nous avons pris un bon petit déjeuner avec les produits fait maison (pain, beurre, lait, confitures). Nous rejoignons le chemin que nous avons quitté la veille. Nous débutons en compagnie des marmottes très joueuses, par une montée qui nous mène au lac de Grattaleu situé à 2512 m, lac très riche en linaigrettes.

Ensuite nous sommes partis en direction du refuge du Palet pour la pause (pause banane sans banane, café...) avant de gravir le col du Palet à 2652m. De là, nous empruntons un chemin où nous observons un joli lac en forme de cœur, ainsi que des glaciers, tout en traversant des alpages.



Puis nous prenons une large piste en direction du refuge de la Glière avant de couper par des sentiers d'où l'on peut voir une vaste plaine alluviale (anciennement le lac de la Glière).

Nous pique-niquons au refuge de la Glière face à un spectacle de marmottes agiles et bien dodues.

Certains en profitent pour faire une sieste, d'autres s'adonnent à un cours de tango !

Nous terminons notre rando en empruntant un « sentier inadapté aux ânes et aux chevaux » avant d'arriver au hameau du Laisonnay d'en-Bas et de visiter la chapelle de Notre Dame des Neiges. Puis nous retrouvons nos voitures avant de reprendre la route en direction de Pralognan-la-Vanoise. Encore une belle journée ensoleillée, riche en paysages magnifiques et de grands espaces variés.

Cathy, Delphine, Vero C, Nadine



Mercredi 4 septembre 2024, pas de rentrée scolaire pour notre groupe de marcheurs mais une balade au départ de Pralognan la Vanoise en Savoie pour se rendre au refuge de La Valette dans le parc national de la Vanoise en empruntant le sentier « du pas de l'âne ». Ce passage autrefois nommé « le pêt d'âne » est en fait un chardon dont l'équidé raffole. Un petit groupe de 11 marcheurs répondaient à l'appel d'Éric pour faire cette randonnée reconnue quelques jours avant par Éric et Stéphane. Est-ce la difficulté du parcours (niveau 5) ou la volonté commune de faire de cette sortie une très belle journée pour tous. Dès le départ, le groupe dégagait une ambiance très amicale. Quelques passages délicats ont vu s'envoler les difficultés grâce à la volonté de s'entraider pour qu'en toute sécurité chacun puisse vivre cette journée avec plaisir.

Quel bonheur de voir les expressions illuminer les visages de ce petit groupe. Satisfaction qui allait bien au-delà de l'engagement physique. Impressionnantes ces falaises qu'il fallait frôler sur un sentier étroit ! Ascension qui a permis à certains de se dépasser grâce à un esprit de « cordée ».

Après quatre heures de marche (1320m de dev+), les gardiens du refuge de La Valette à 2600 mètres nous ont réservé un accueil chaleureux en nous proposant quelques spécialités locales. La descente et le retour à Pralognan par le hameau du Prioux nous offraient la poursuite de notre rêve par des paysages plus jolis les uns que les autres.

De retour au centre Miléade à 17h30 et 16 km dans les souliers, les sourires continuaient à témoigner de la réussite de cette balade et de se projeter sur d'autres randonnées.

Aujourd'hui, le 5 septembre, la météo pluvieuse nous cantonne dans notre hébergement très confortable où chacun de nous met à profit son temps de repos pour écrire quelques lignes en souvenirs de ces moments merveilleux.



REFUGE du Grand Bec 4 Septembre 2024

A Chambéranger, nous empruntons une route sinueuse pour accéder au parking du Plan Fournier (1700m). Les montagnes jouent à cache-cache avec la brume et les nuages. Après la traditionnelle photo de départ, 9 randonneurs s'engagent sur un sentier forestier dans le bois Blanc. En chemin, nous admirons des curiosités de la nature « L'arbre ancestral », sec mais vivant par les lichens sur ses branches. Puis nous empruntons un chemin sinueux et caillouteux parfois raide, traversons des torrents, nous cheminons au milieu de genévriers et de belles et grosses myrtilles que les plus gourmandes picorent. Nous franchissons une passerelle au-dessus du ruisseau de Fontaine Froide. La pause est la bienvenue et surprise un chamois se profile à l'horizon dans la brume dans un paysage féérique.

Nous arrivons au refuge du Grand Bec situé au col de la Vuzelle à 2400 m, quelques nuages nous bouchent la vue. Le vent et le froid nous poussent à nous installer à l'intérieur du refuge. L'accueil est chaleureux et la salle sympathique. Après le repas' le ciel s'éclaircit et nous découvrons un panorama minéral et végétal à couper le souffle. Nous décidons de



repartir par le sentier aérien des Gouilles en direction de Fontaine Froide 2430m. Nous admirons la vallée de Bozel jusqu'aux pistes de Courchevel.



Des vaches (des Abondances) semblent étonnées de nous voir.
La belle flore est encore présente.

Nous visitons une petite cabane de berger « la cave » à 1970m. Arrivée aux voitures à 16h30 après 9 km et un dénivelé de 875 m. Merci aux gentils organisateurs Marie Lise et Michel

