



Traversée de Belledonne

Août 2016

Cette traversée complète du massif de Belledonne sur 6 jours présente tout de même un petit défi physique. Dans Belledonne, les replats ça n'existe pas (ou quasi pas !). L'enchaînement des ascensions et des descentes avec du paquetage sur le dos se fait tout de même sentir au fil des kms ! Mais les étendues sauvages que nous traversons en valent le coup !

Ce tracé établi par mes soins, propose un départ du sud du massif pour gagner le nord, en traversant le domaine de la Pra, l'austère région des Ferrouillets, le magnifique plateau des 7 Laux et pour finir le pays d'Allevard ! J'ai établi les lieux de Bivouac avec précision pour trouver un terrain plat, de l'eau et avoir des étapes qui ne dépassent pas les 1200m de D+ et D- par jour.

L'itinéraire passera par les Lacs Robert, la pleine de la Pra et ses nombreux lacs, le magnifique Lac du Crozet, le cirque des Lances de Domène, le ravin des excellences, le dur et austère col de la Mine de Fer, le lac de Crop, le long Col de la Vache, le splendide plateau des 7 Laux avec ses grands lacs, offrant une vue imprenable sur la trinité des 7 Laux, le pays d'allevard et pour finir le sauvage cirque des Férices !

Une vue sur le massif des Bauges, du Vercors, de la Chartreuse à l'Ouest, et des Ecrins et des Grandes Rousses à l'Est.

J'ai choisi de partir en autonomie partielle afin d'alléger le poids du sac ! Je prévois donc de la nourriture pour 3 nuits/petits déj et journée. Le reste sera pris en refuge.

La cotation est quelque peu difficile à établir puisqu'elle répond avant tout à une randonnée à la journée et non à un parcours itinérant sur plusieurs jours. J'ai donc ramené le dénivelé positif, le temps de marche et la technicité du parcours, à des valeurs moyennes journalières pour arriver à une cotation globale **R4**. Il ne faut pas sous-estimer l'enchaînement des efforts liés à la succession des journées et surtout au poids du sac, qui était en ce qui me concerne, de 16,7kg pour une autonomie partielle sur 6 jours.

Concernant la partie Technicité, je l'ai coté à **R3**. L'ensemble du parcours s'effectue sur du bon sentier, voir principalement du GR. Donc pas de difficulté particulière, si ce n'est :

- L'ascension au col de la vache qui se fait sur une sente un peu exposée après le Pas de la Coche, puis dans un pierrier de gros bloc sous le col, donc mal aisé quand on est chargé !
- La traversée de l'arête du refuge des Férices au Col de la Frèche qui reste un peu exposé

Pour ces passages rendus un peu technique par le poids du sac, je cote **R3**.

Attention, cet itinéraire nécessite 2 voitures (une à Chamrousse et une à Val Pelouse). Si vous voulez vous passer de voiture, il est possible de monter à Chamrousse en navette mais pour redescendre de Val Pelouse, il vous faudra trouver un autre moyen (pas de navette).



PROFIL :

- Massif : Belledonne
- Difficulté : **R4**
 - Dénivelé : **R4**
 - Temps de Marche : **R3**
 - Technicité : **R3**
- Dénivelé : 6365m (Moyenne par jour : 1061m)
- Distance : 78.7km (Moyenne par jour : 13,12km)
- Temps de Marche : 32h40 (Moyenne par jour : 5h27)
- Départ : Chamrousse – Le Recoin (1645m)

ACCES :

Depuis Grenoble, vous rendre à Chamrousse – Le Recoin (1645m), soit en navette transisère, soit avec votre voiture.

ITINERAIRE :

Carte: IGN TOP25 3335OT Grenoble Chamrousse / IGN TOP25 3433OT Allevard Belledonne Nord

Materiel dans le sac

ITEMS	MODÈLE	POIDS (Gr)	NOTES
Camping & Cuisine			
Tente	Ferrino Nemesi 2	2 395	Tente 2 places
Réchaud	Primus ExpressStove	110	
Gaz	Primus Power Gas	380	4 Saisons - Mélange Propane/Isobutane/Butane pouvant être utilisé à haute altitude
Briquet	1 Mini Briquet Cricket	10	
Couverts	SPOK COUVERTS Light My Fire	10	2 en 1, fourchette et cuillère
Opinel		46	
Tasse	Tasse Inox	72	Contenance de 350ml
Couchage			
Sac de couchage	Millet Dreamer Composite	1 185	Synthétique / Plumes d'oie, +6 confort, 1 limite, -14 extrême
Matelas	Karrimat	366	Karrimat (366g) ou ThermoRest Autogonflant (670g)
Boules Quies		4	En cas de pluie ou de vent
Hygiène			
Savon	Savon au Karité	50	Pour la lessive et la douche
Serviette	Nabaiji Microfibre 65x90	104	Serviette en microfibre pour un séchage rapide



Dentifrice		48	
Brosse à dents		12	
PQ	2 Rouleaux de 64g	138	2 x 64g + 10g de sac plastique
Crème Solaire	2 tubes de Tingerlaat Sunlimited SPF 50+ 60ml	148	2 x 74g
Cotons Tiges		3	0,3g x 2 coton tiges x 5 jours = 3g
Miroir	En acrylique incassable	12	10,8 x 7 cm - Pratique pour la toilette et l'application de la crème solaire
Vêtements			
Tee shirt Rando	2 x Tee shirt	308	2 x 154g
Short Rando	Mc Kinley	214	
Coupe pluie	Quechua	515	Coupe Vent et Coupe Pluie
Chaussettes bivouac	2 x paires de Bionnassay 900 High Quechua	130	2 x 65g
Pentalon Rando	North Face	458	Pour le bivouac
Caleçon	3 x caleçon	222	3 x 74g
Bonnet	Lafuma	82	Bonnet chaud pour la nuit
Chaussures légères pour le bivouac	Chaussure de plage Areeta noir gris tribord	240	Chaussures légères et aérées pour marcher autour du campement
Chaussettes légères pour le bivouac	2 paires de chaussette classique	124	Pour le Bivouac
Sécurité			
Trousse de secours		300	Strap, Coton, Sparadra, Pensements, Ciseaux, Efferalgans, Anti douleurs, Bombe répulsif insects
Topos IGN	Topos des étapes	90	90g de topos avec cartes (3 feuilles par topo: 6 jours x 3 feuilles x 5g)
Carte IGN	3433 OT Allevard - Belledonne Nord	96	
Couverture de Survie		56	
Equipement			
Sac à dos	Osprey Aether 60L + Rain cover	2 300	Très bon sac à dos, 60 litres pour l'autonomie totale
Poche à eau	Platypus LP 3L	2 176	2kg d'eau + 176g de poche à eau
Bouteille à eau	Platypus Soft Bottle 1L	24	Bouteille souple et légère pour aller chercher de l'eau au torrent
Frontale	Petzl Tikka 2 Plus	84	
Piles pour Lampe Frontale	Energizer AAA x3	38	
Téléphone	Cable de recharge	20	
GPS	Twonav Sportiva 2	146	128g (GPS) + 18g (Cable de recharge)



Appareil Photo	Panasonic TZ40	272	202g (Appareil Photos) + 48g (Housse) + 22g (Cable de recharge)
Batterie	Tecknet BT1280 12800mAh	285	Pour recharger téléphone, GPS, appareil photos
Tournevis		46	
Boussole	Recta DT420	62	
Sac poubelle		10	
POIDS TOTAL		13 391	

Nourriture dans le sac

ITEMS	MODELE	POIDS (Gr)	NOTES
Petit déjeuner			
Muesli	Lyophilisé	430	A base d'avoine, chocolat, oléagineux (3 petits déjeuners)
Thé vert	En sachet	6	2g x 3 sachets
Pendant la journée			
Barre de Céréales x5	Aptonia Cereal Bars Nature	570	Décathlon - 30g x 5 barres x 3 jours +4 barres
Barre Protéinée x1	Flapjack Barre Protéinée	282	94g x 1 barre x 3 jours
Barre Energétique x2	Aptonia Ultra Bars Banane	270	Décathlon - 45g x 2 barres x 3 jours
Fruits secs	Mélange de fruits secs	156	52g x 1 portion x 3 jours - Amandes et diverses noix
Repas du soir			
Plat Principal	Lyophilisé	518	
Dessert	Lyophilisé	354	
Infusion	En sachet	10	2g x 5 sachets
Eau			
Purificateur d'eau	Micropur Forte	2	Purifie l'eau des bactéries, virus et protozoaires
POIDS TOTAL		2 598	

POIDS TOTAL DU SAC

15 989

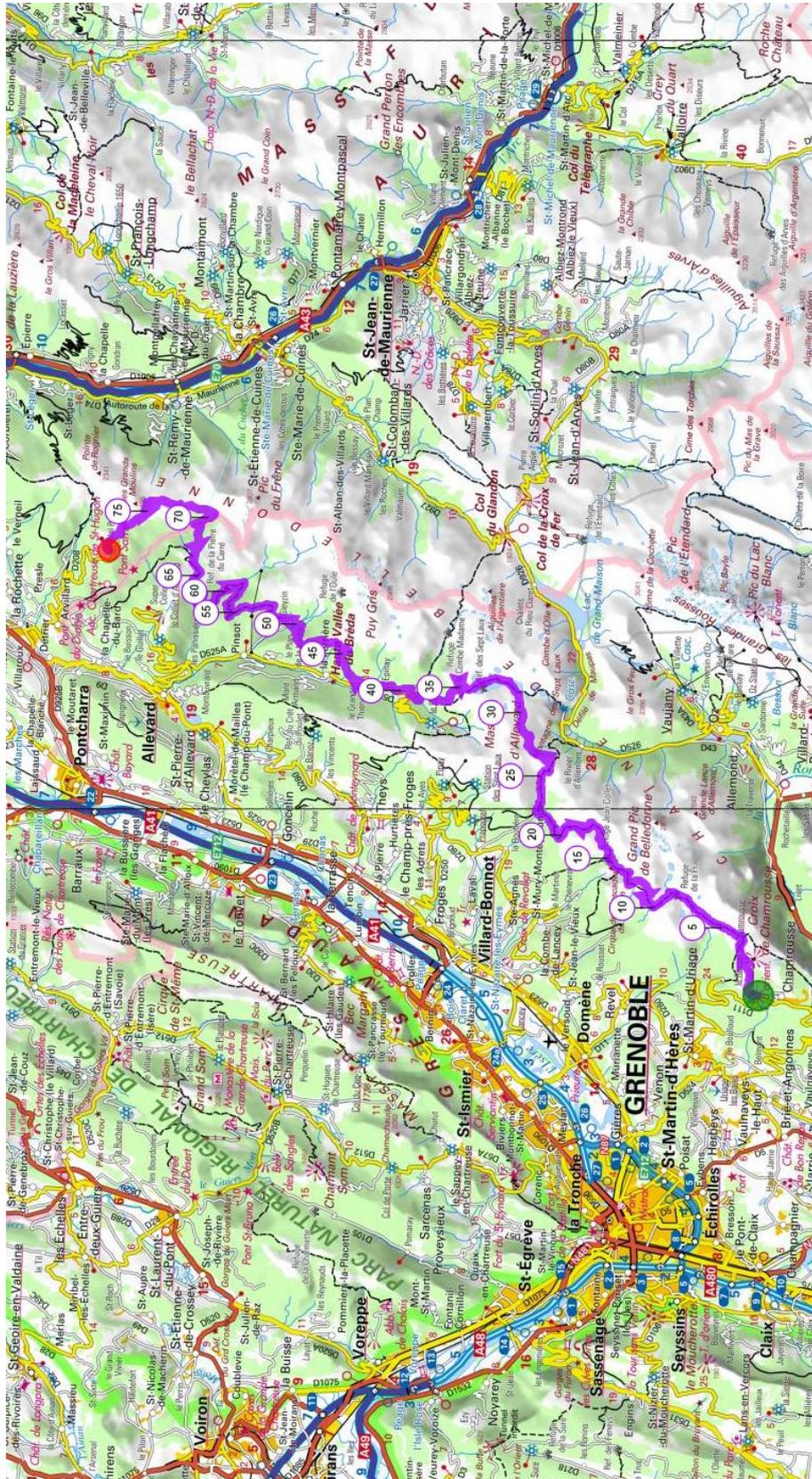


Matériel sur soi

ITEMS	MODELE	POIDS (Gr)	NOTES
Short rando	Quechua	220	
Tee shirt	Quechua	162	
Chaussettes	Bionnassay 900 High Quechua	65	
Chaussures	Meindl Himalaya MFS	2 020	Tige Haute
Bâtons de marche	Komperdell Mountain Summit	505	Solide (Tubulure en 18)
Lunettes de soleil	Orao	42	26g (Lunettes) + 16g (Housse)
Casquette	Quechua	78	
Téléphone	Samsung Galaxy Core LTE	196	196g (Téléphone + Housse)
POIDS TOTAL		3 288	

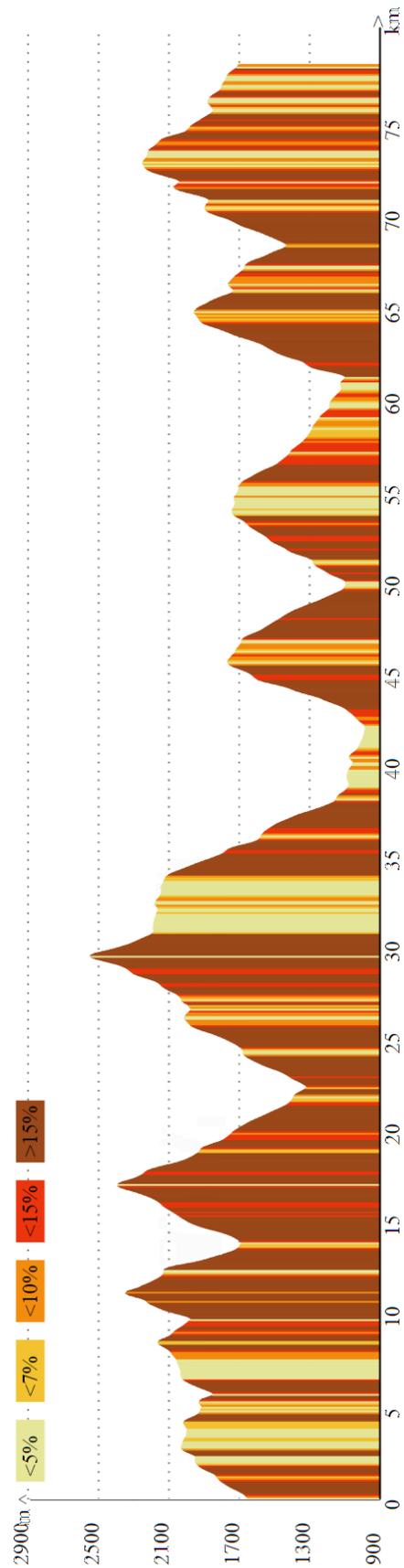


PARCOURS :



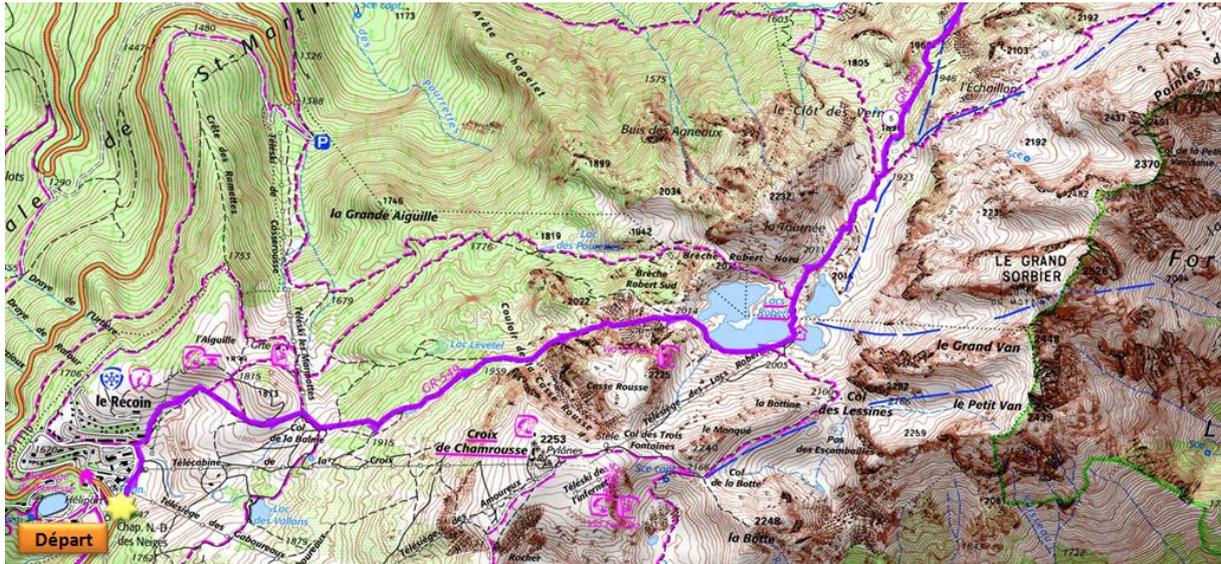


PROFIL ALTIMETRIQUE :





Carte 1 :



Carte 2 :





Carte 3 :



Photos :



Départ depuis Chamrousse Le Recoin (1645m)



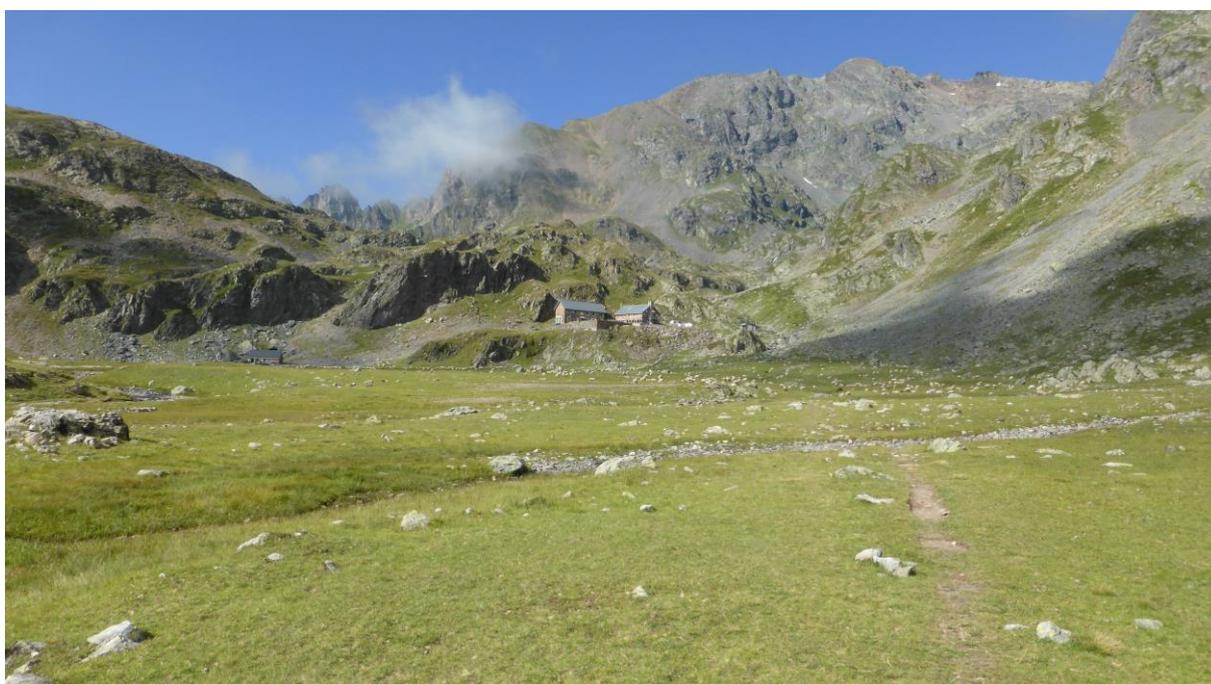
Les Lacs Robert (1998m)



Lac Léama (1942m)



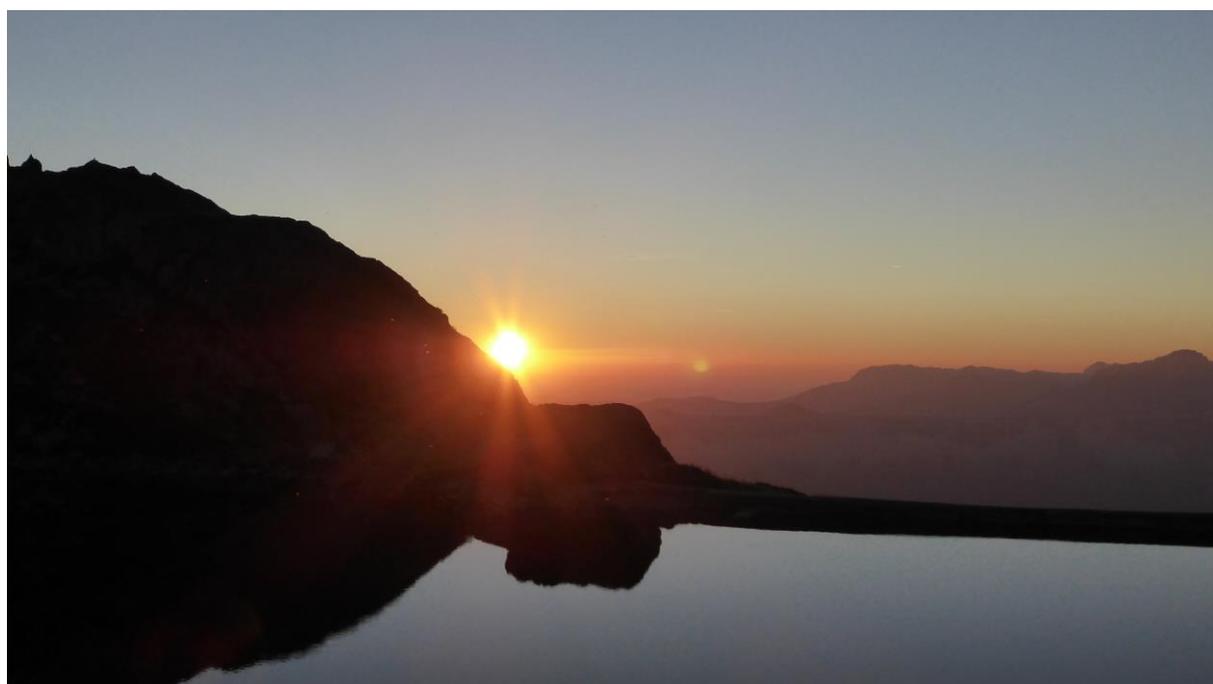
Lac Longet (2035m)



Plaine de la Pra



Lac du Crozet (1974m)



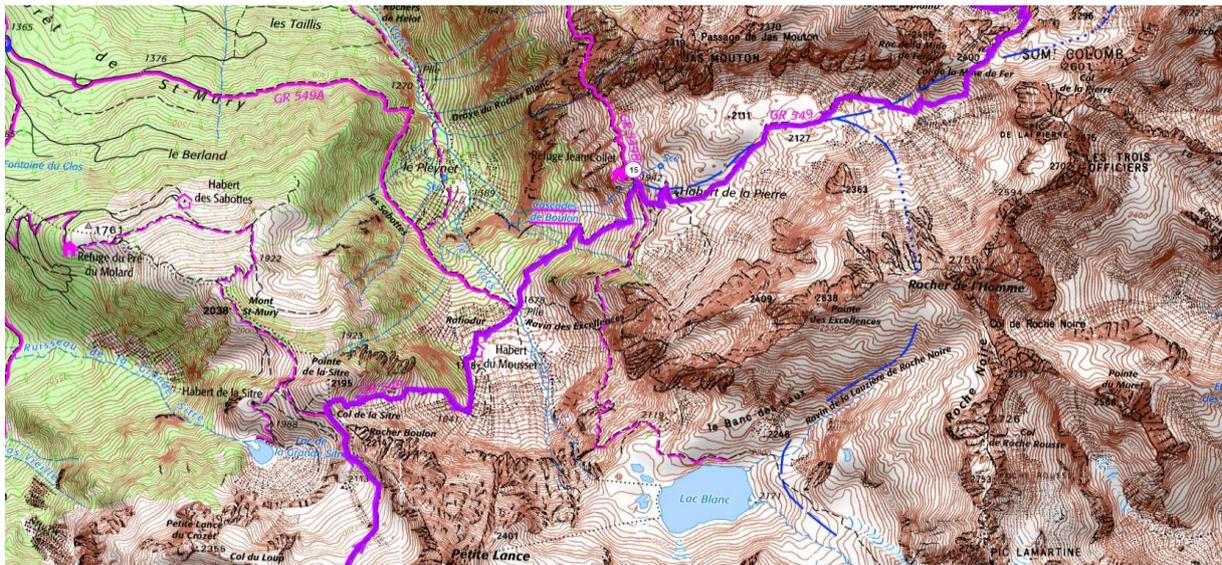
Bivouac au Lac du Crozet



Carte 1 :



Carte 2 :

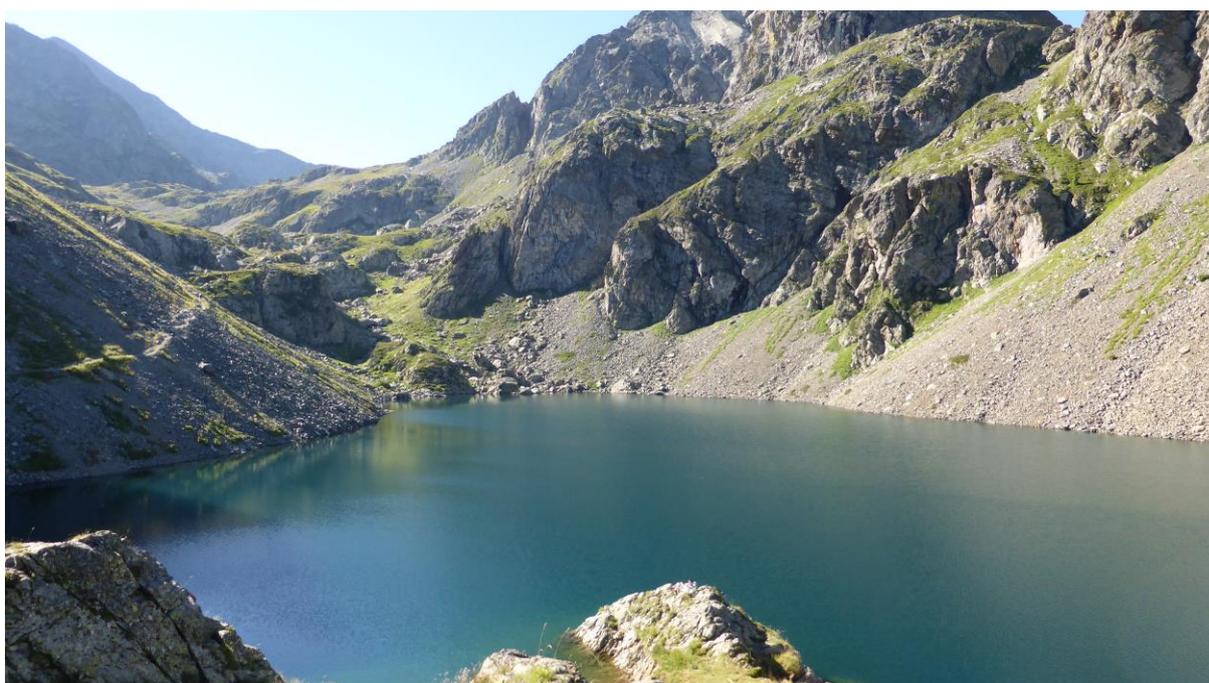




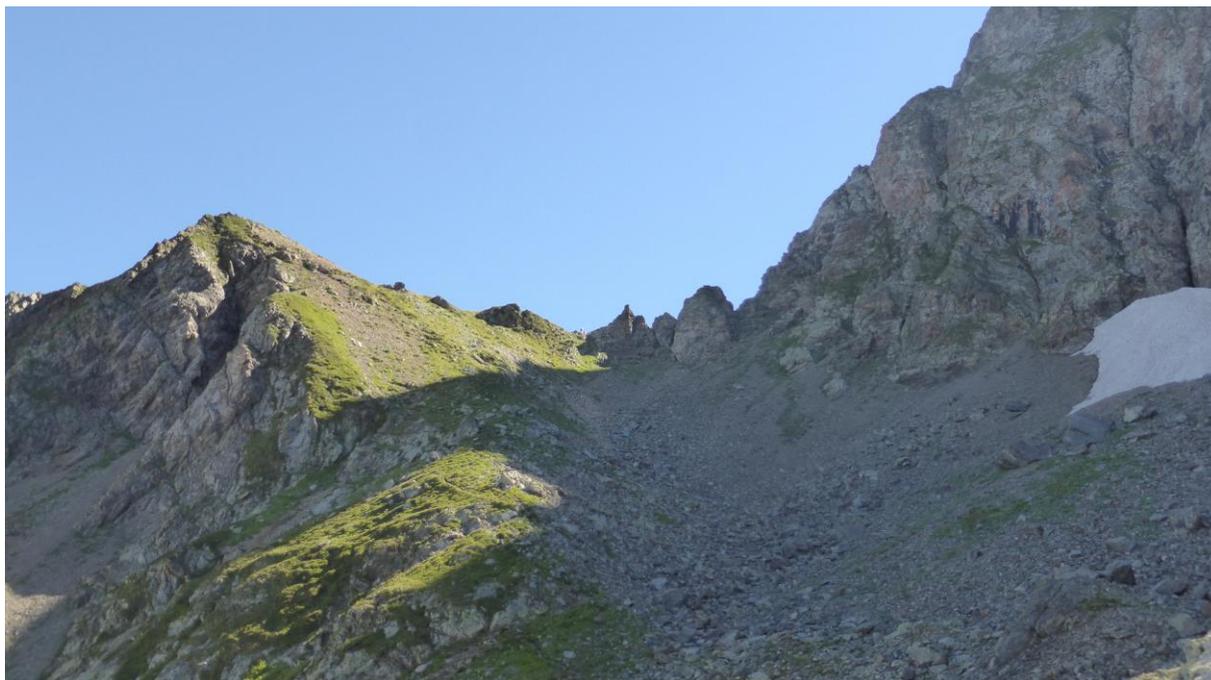
Carte 3 :



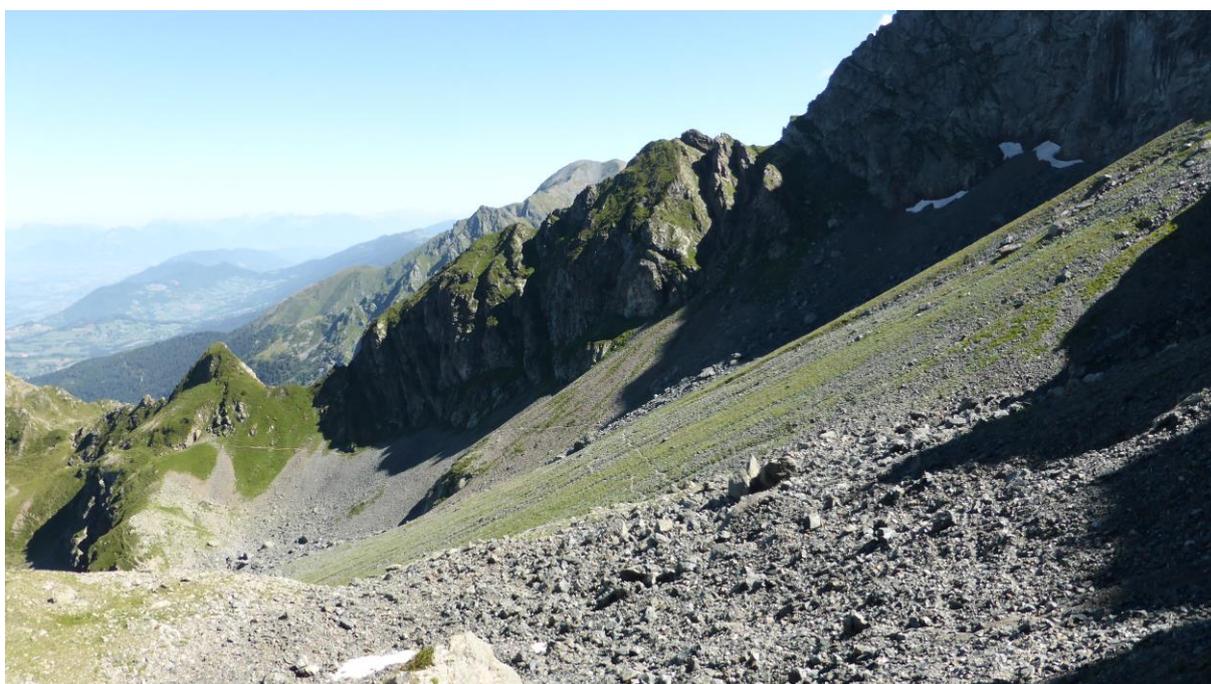
Photos :



Départ du Lac du Crozet



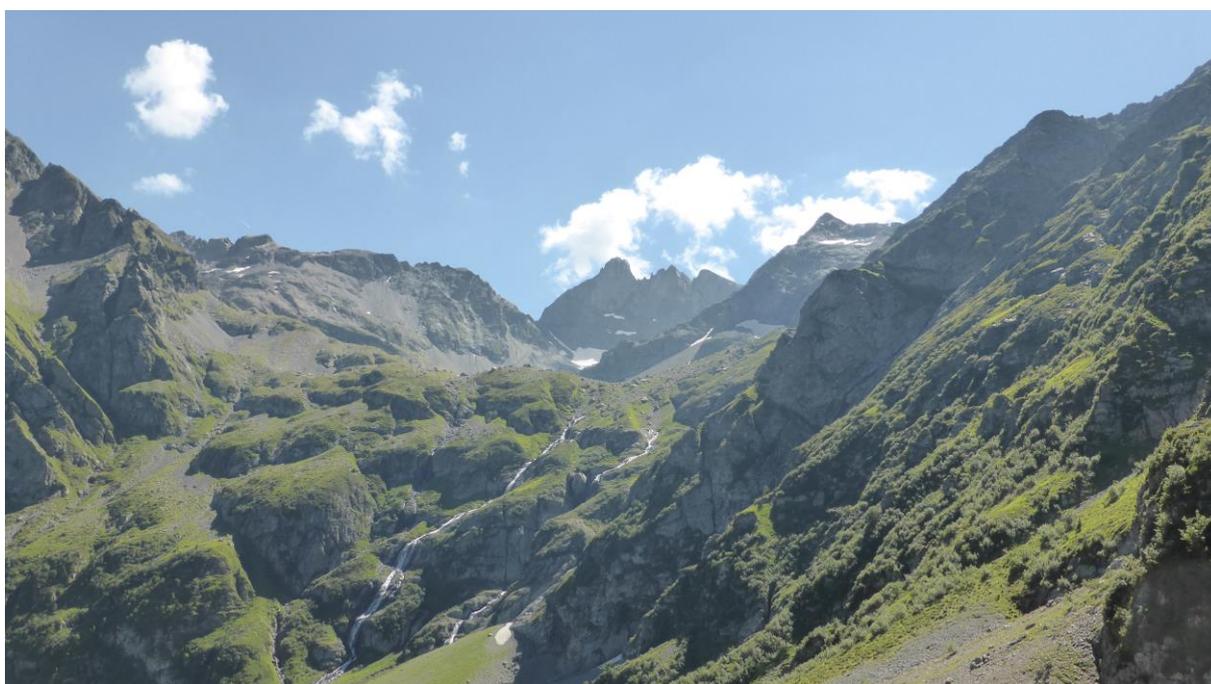
Col du Loup (2399m)



Cirque des Lances de Domène



Vers le Col de la Mine de Fer



Pics de Belledonne (2977m)



Refuge Jean Collet (1942m)



Regard arrière sur le Col de la Sitre



Regard arrière dans la montée du Col de la Mine de Fer



Descente sur le Lac de Crop



Arrivée au Bivouac – Lac de Crop (1906m)



Etape 3 : Le Lac de Crop – Le Refuge des 7 Laux

Vitesse linéaire moyenne de Montée (m/h) : 4000
 Vitesse linéaire moyenne de Descente (m/h) : 6400

Calcul d'un Point A à un Point B:	
Point Kilométrique A:	0
Point Kilométrique B:	14.40
Distance (km):	14.40
Dénivelé positif (m):	1239
Dénivelé négatif (m):	1023
Temps :	5h48min

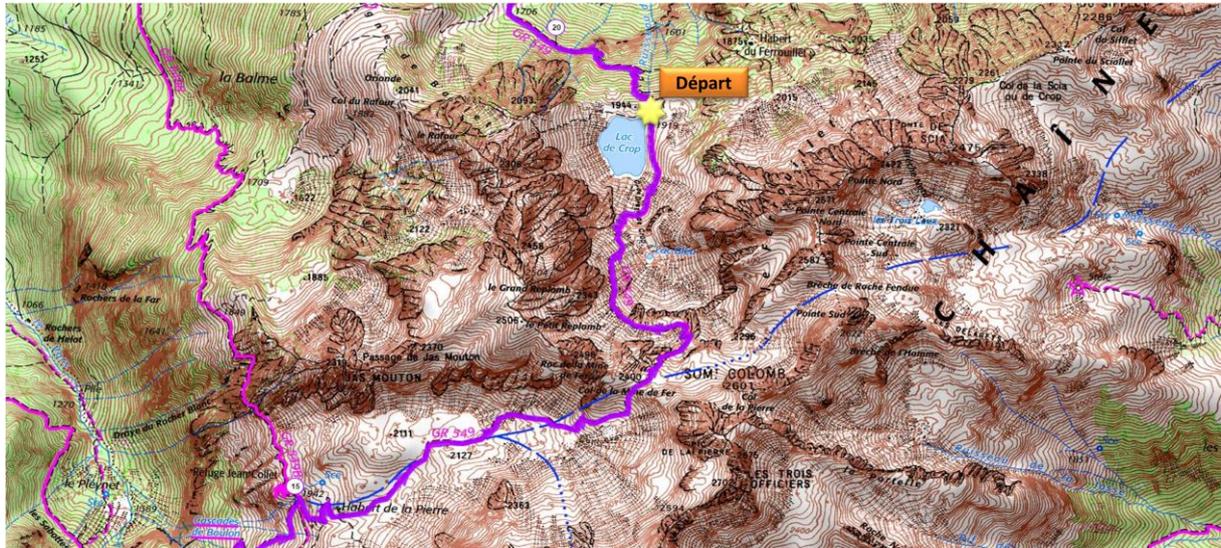
Lieu	Point Kilométrique (km)	Distance (m)	Altitude (m)	Dénivelé (m)	Inclinaison	Pente (%)	Temps (minutes)	Heures	Minutes
Lac de Crop (Lac)	0.00	0.00	1919	0					
Deuxième Habert de Crop	1.30	1300	1674	245	Descente	19.2	24	0	24
Habert de Crop (Ruisseau)	2.50	1200	1417	257	Descente	21.9	22	0	22
Pont de la Betta (Ruisseau)	3.40	900	1317	100	Descente	11.2	17	0	17
Habert du Muret	4.20	800	1460	143	Montée	18.2	24	0	24
Sous le Habert d'Aiguebelle (Source)	5.80	1600	1733	273	Montée	17.3	48	0	48
Pas de la Coche (Lac)	7.00	1200	2000	267	Montée	22.8	36	0	36
Croisement venant du Rivier d'Allemont	8.00	1000	2013	13	Montée	1.3	30	0	30
Col de la Vache	10.60	2600	2556	543	Montée	21.4	77	1	17
Lac du Cos (Lac)	11.90	1300	2187	369	Descente	29.6	24	0	24
Lac Cottepens (Lac)	13.30	1400	2171	16	Descente	1.1	26	0	26
Lac de la Motte (Lac)	14.10	800	2140	31	Descente	3.9	15	0	15
Refuge des 7 Laux (Lac)	14.40	300	2135	5	Descente	1.7	6	0	6



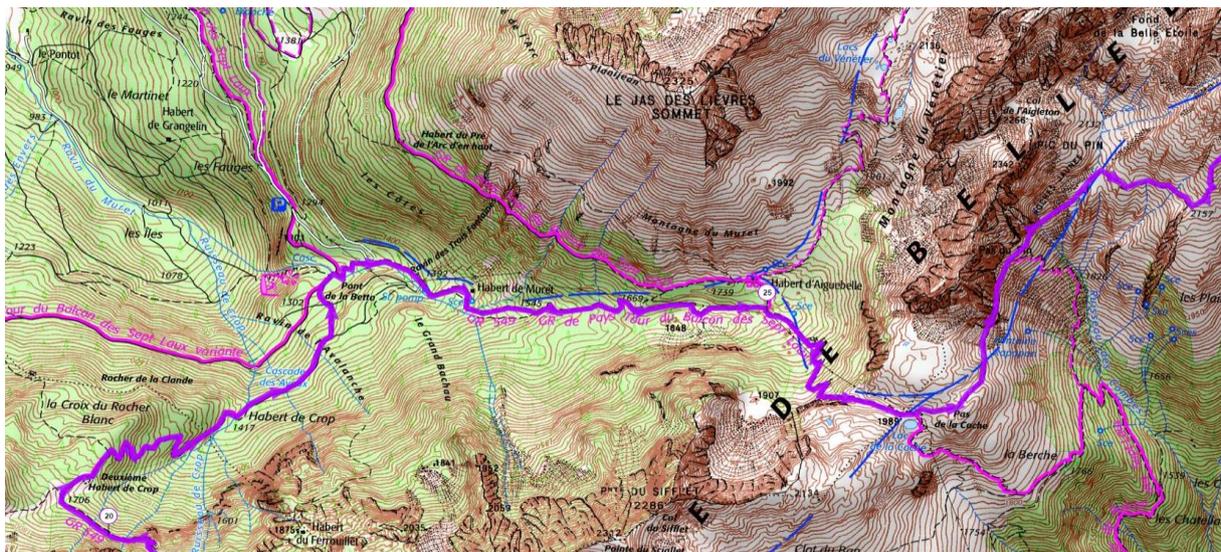
Montée:	Descente:	Plat:
Distance (km): 7.2	Distance (km): 7.2	Distance (km): 0
Dénivelé (m): 1,239	Dénivelé (m): 1,023	Temps : 0h0min
Pente Moyenne (%): 17.5	Pente Moyenne (%): 14.4	Total:
Temps : 3h34min	Temps : 2h14min	Distance (km): 14.4
		Temps : 5h48min



Carte 1 :



Carte 2 :

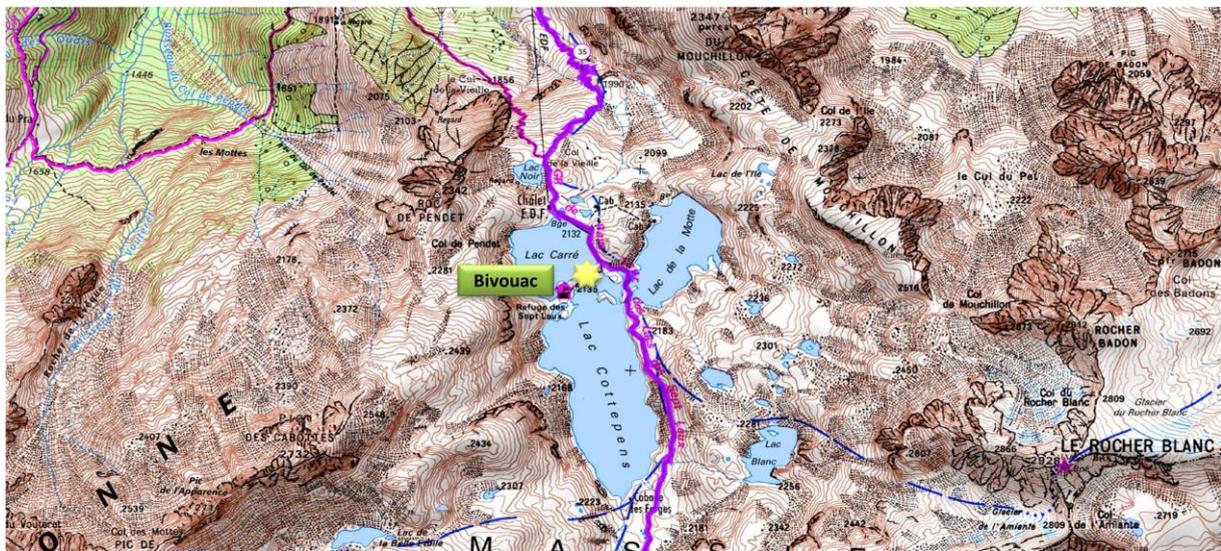




Carte 3 :



Carte 4 :





Photos :



Lever de soleil sur le vallon du Vénéfier



Lac de la Coche



Vue sur le Col de la Vache



Dans les dernières pentes du Col de la Vache



Col de la Vache (2556m) – Vue sur le plateau des 7 Laux



Dans la descente du Col de la Vache



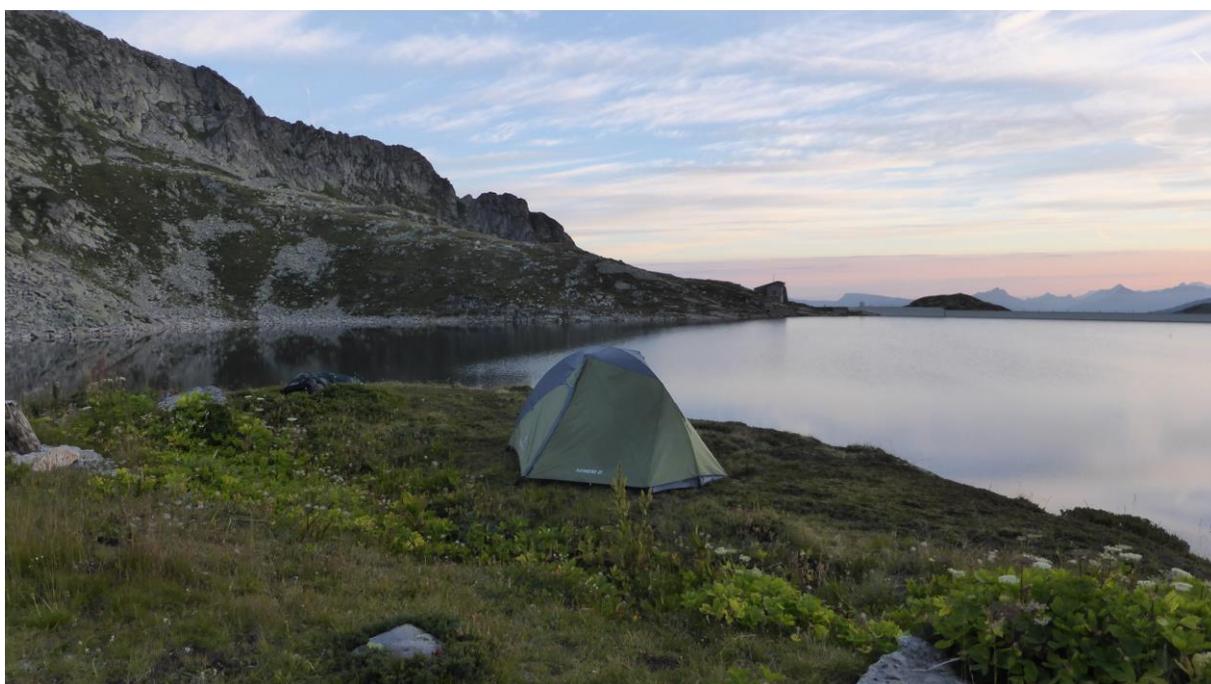
Lac de Cos (2187m)



Lac de Cottepens (2171m)



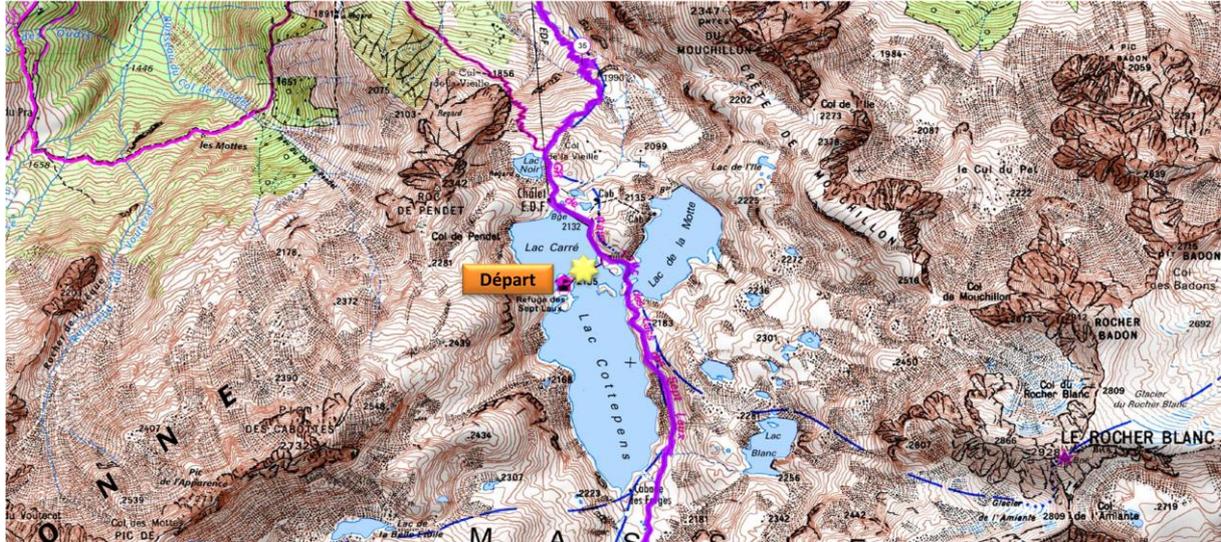
Lac Carré (2132m)



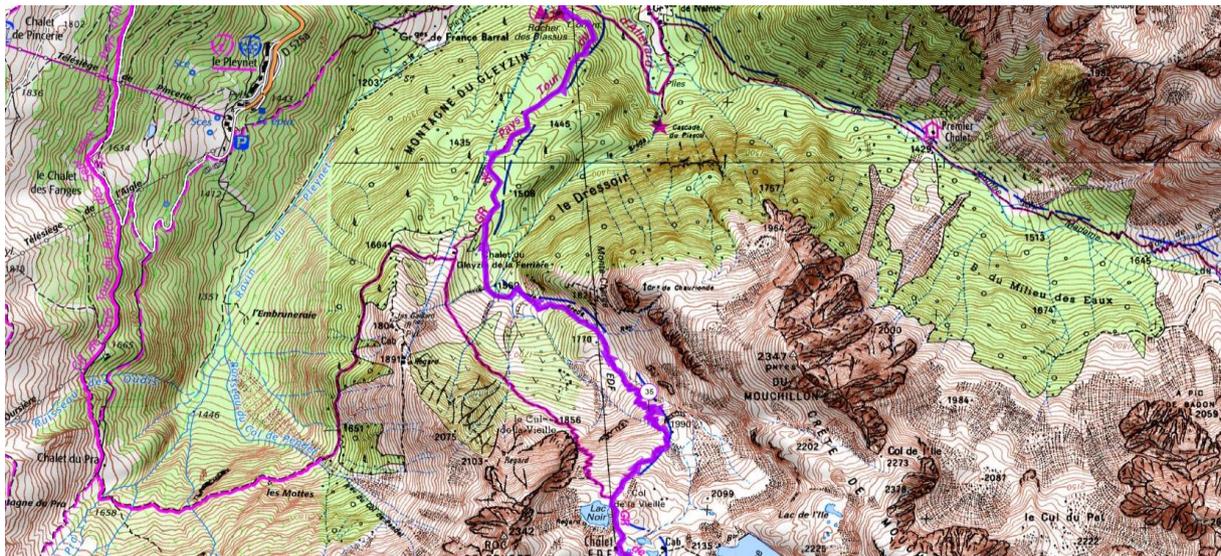
Bivouac au Lac Carré



Carte 1 :

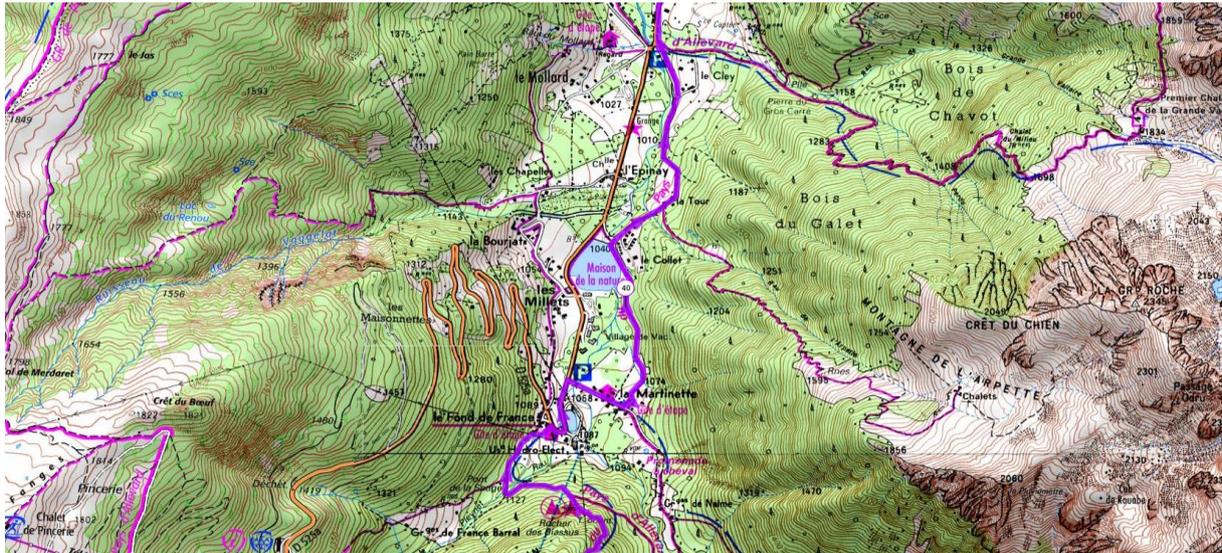


Carte 2 :

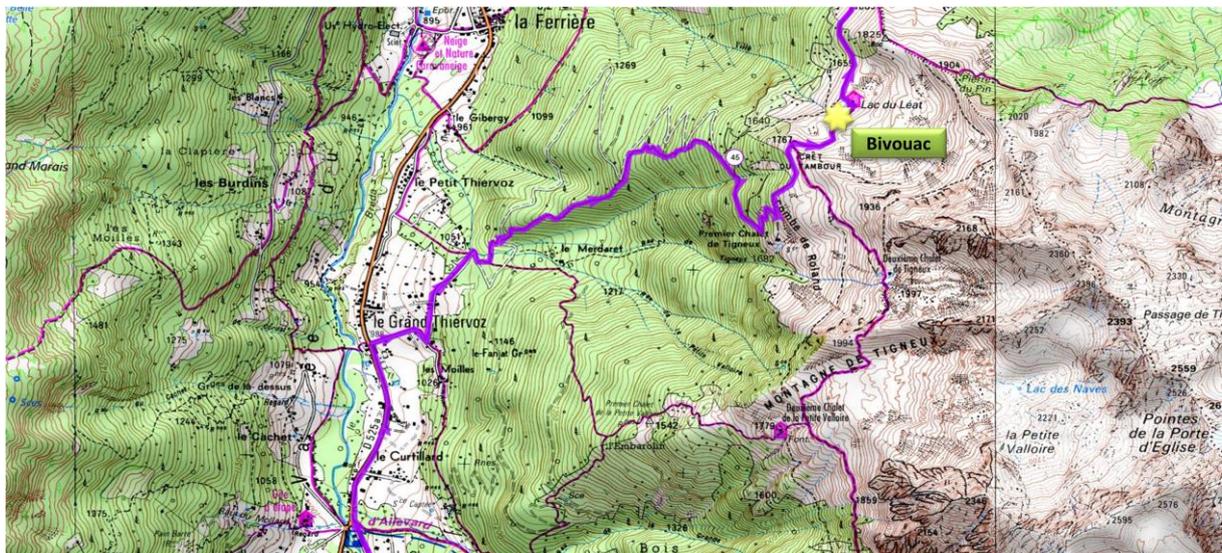




Carte 3 :



Carte 4 :

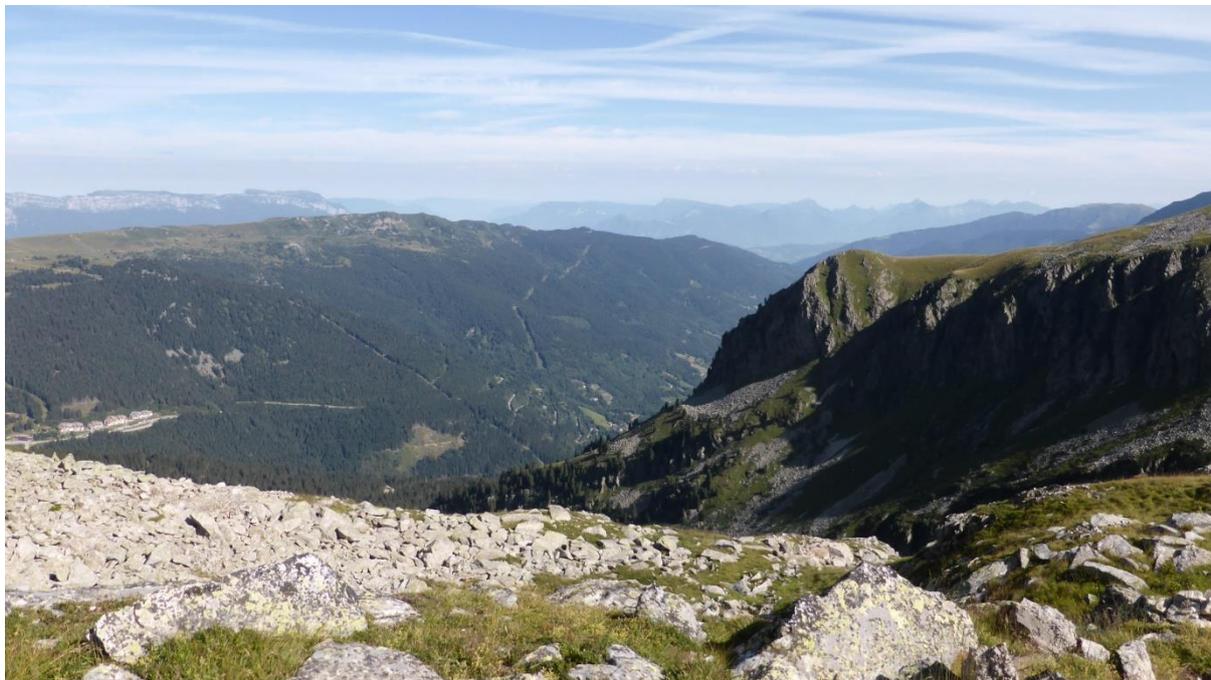




Photos :



Lever de soleil sur le plateau des 7 Laux



Vue sur la vallée du Haut Bréda



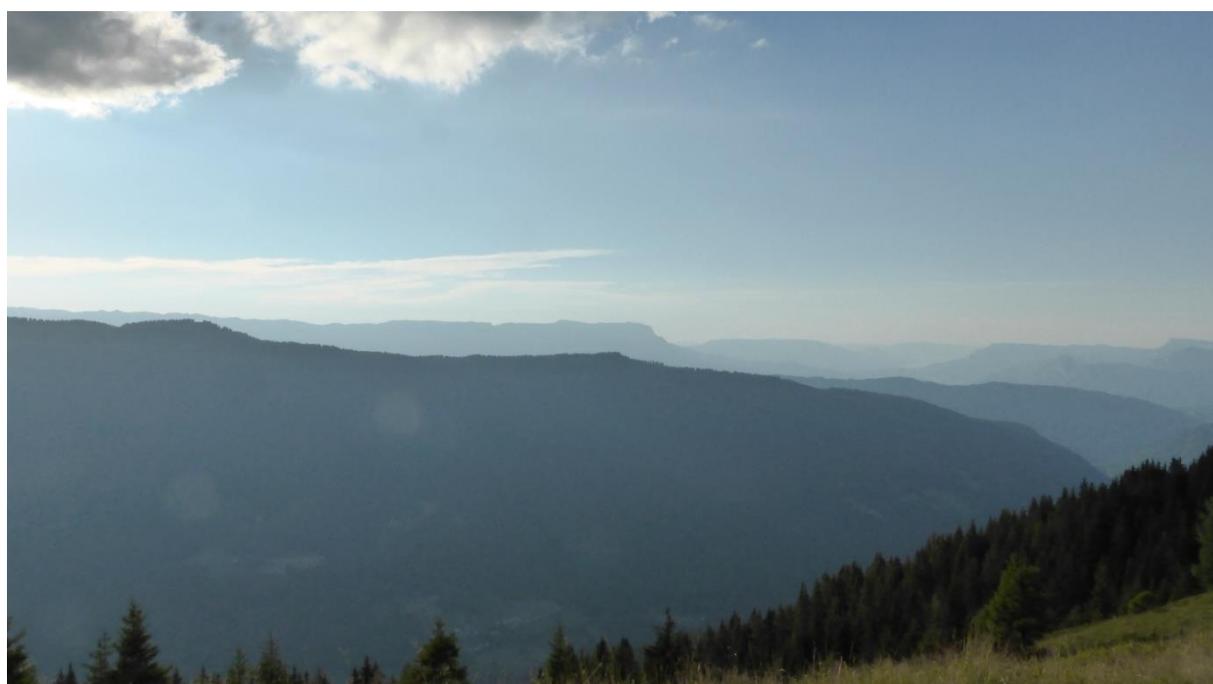
Arrivée à Fond de France



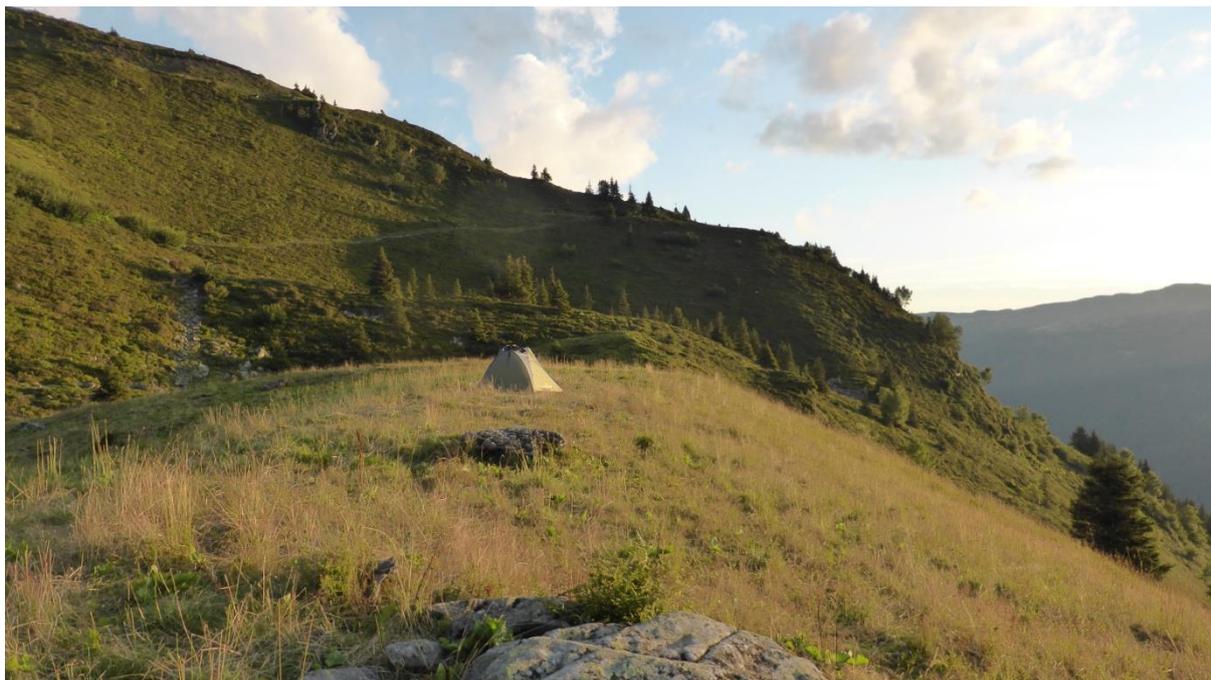
Lac du Léat (1723m)



Chalet du Lac du Léat



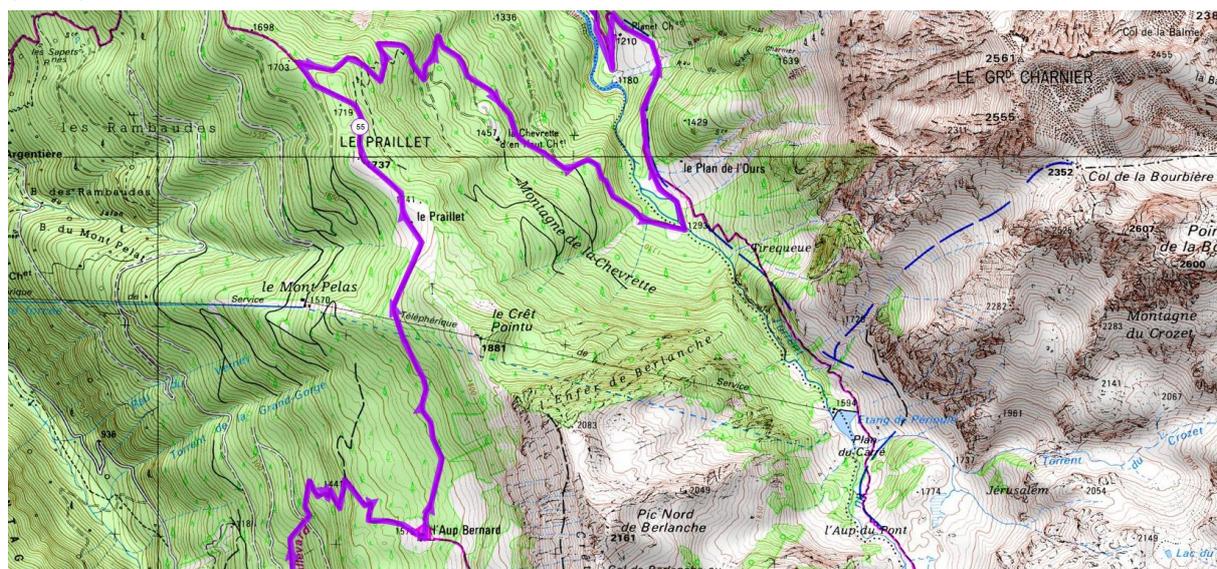
Vue sur le Haut Bréda



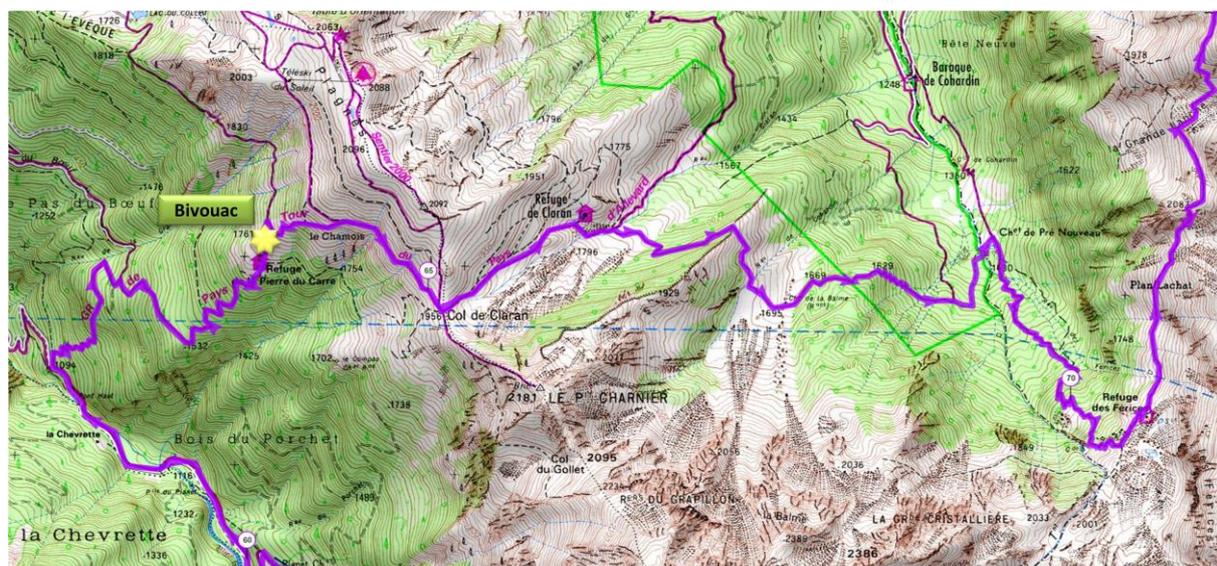
Bivouac au lac du Léat



Carte 3 :



Carte 4 :

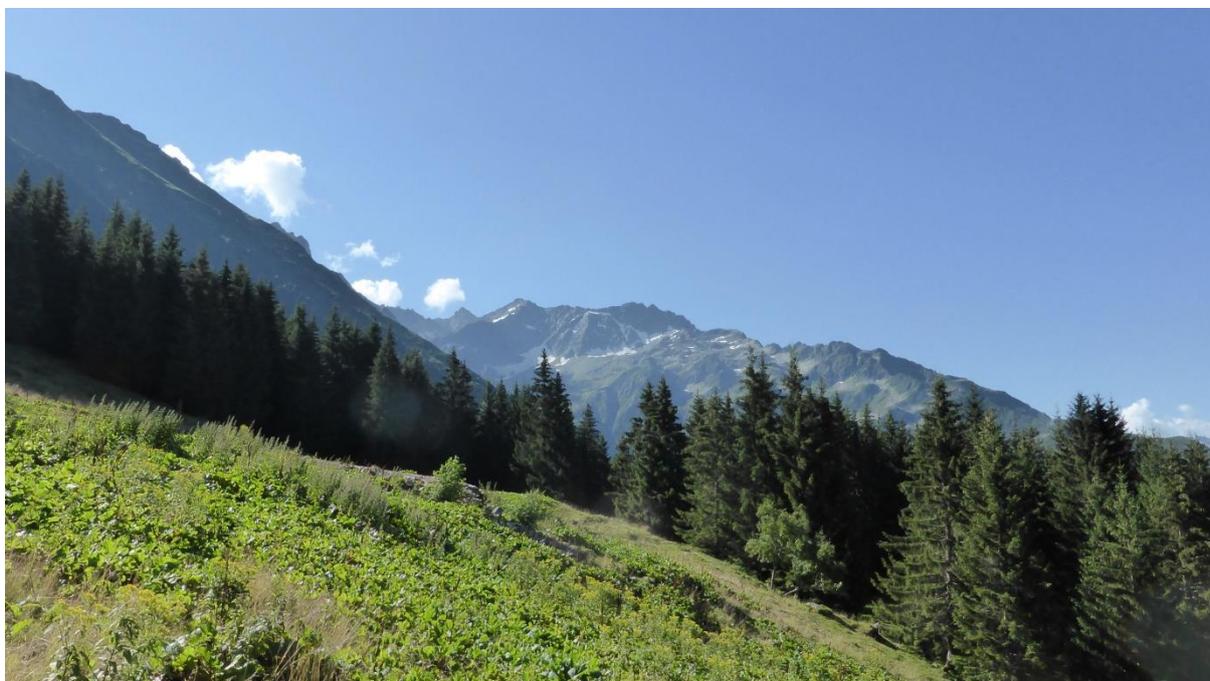




Photos :



Chalet du Bout (1407m)



Vers le Puy Gris (2908m)



L'Aup Bernard (1575m)



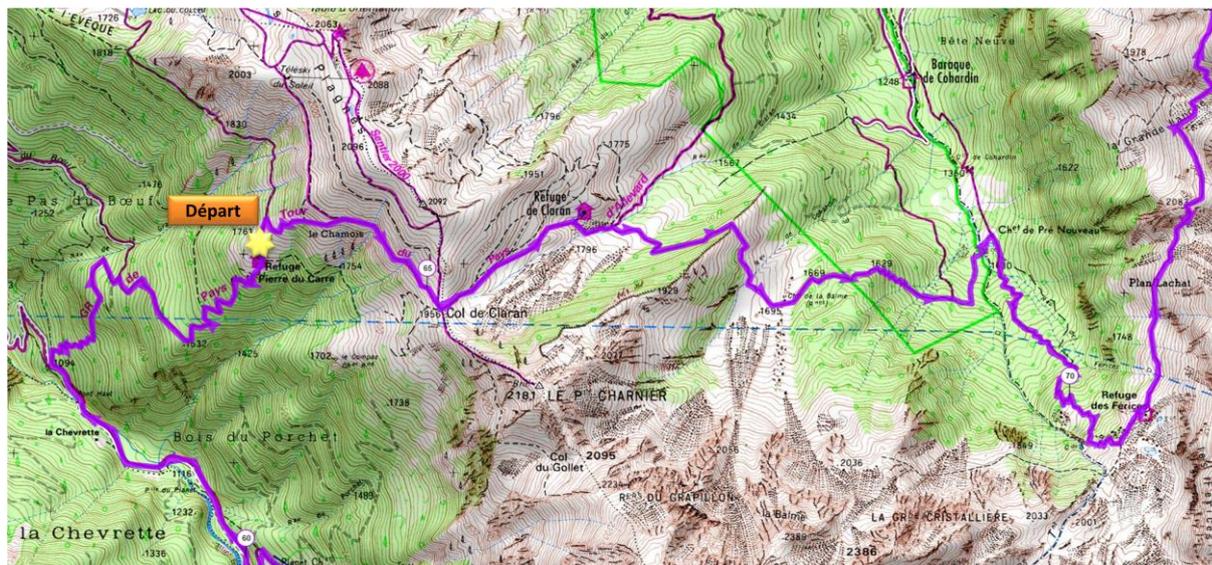
Grand Charnier



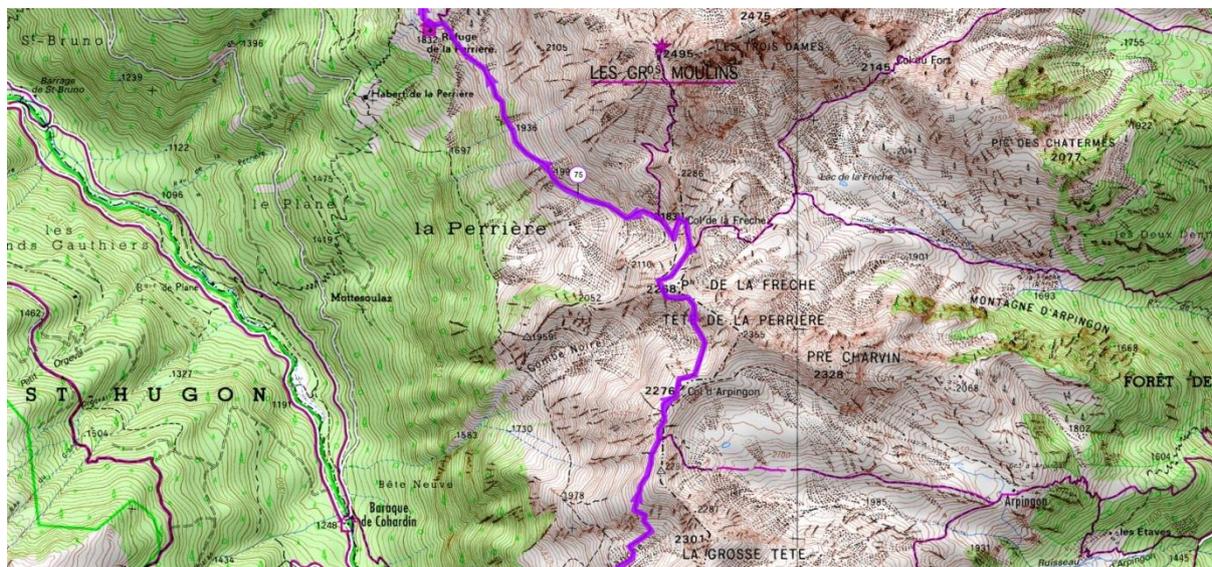
Bivouac au dessus du Refuge de la Pierre du Carre



Carte 1 :

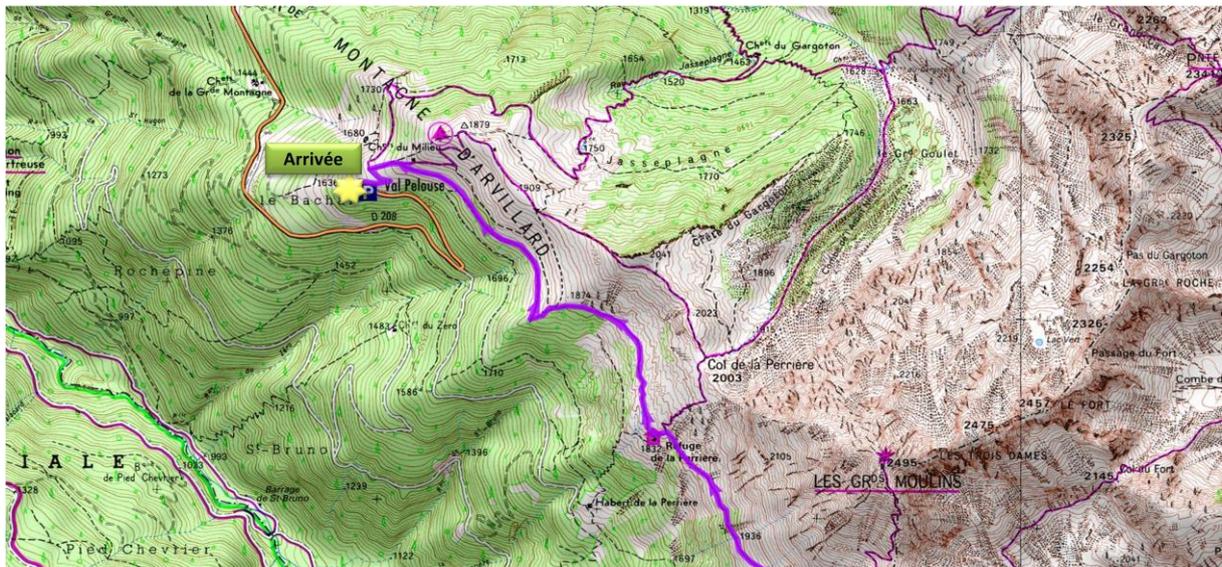


Carte 2 :





Carte 3 :



Photos :



Lever de soleil sur le Grand Morétan



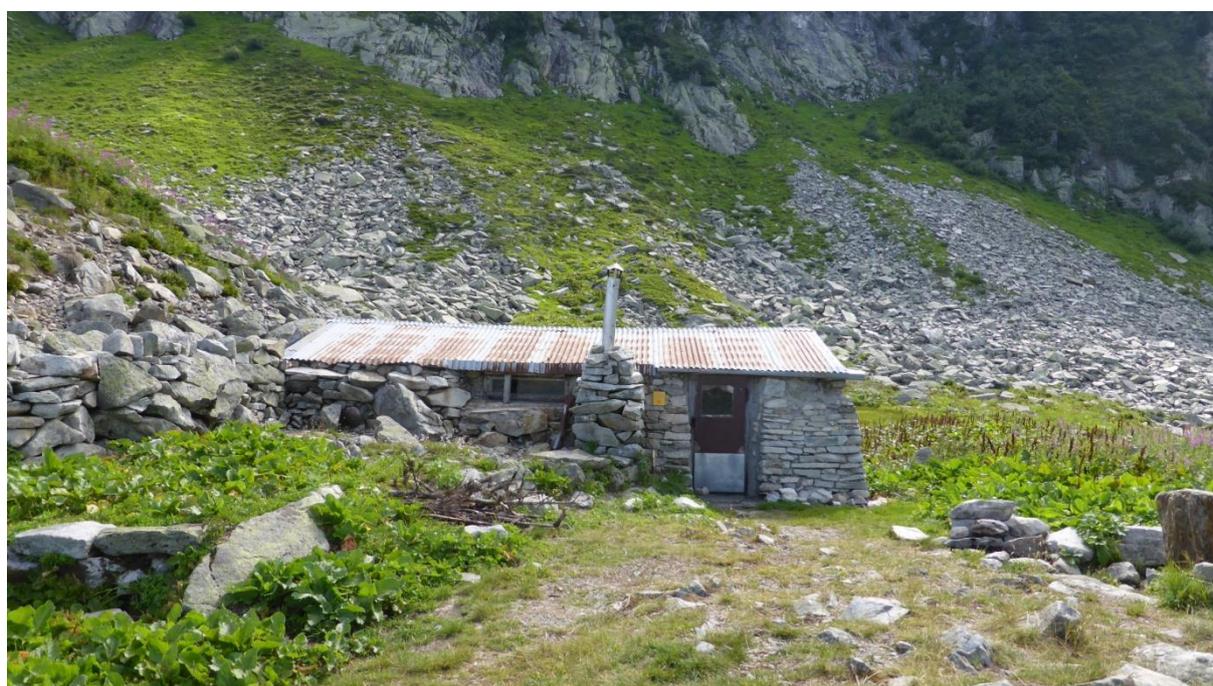
Col de Claran (1795m)



Grands Moulins – Refuge de Claran



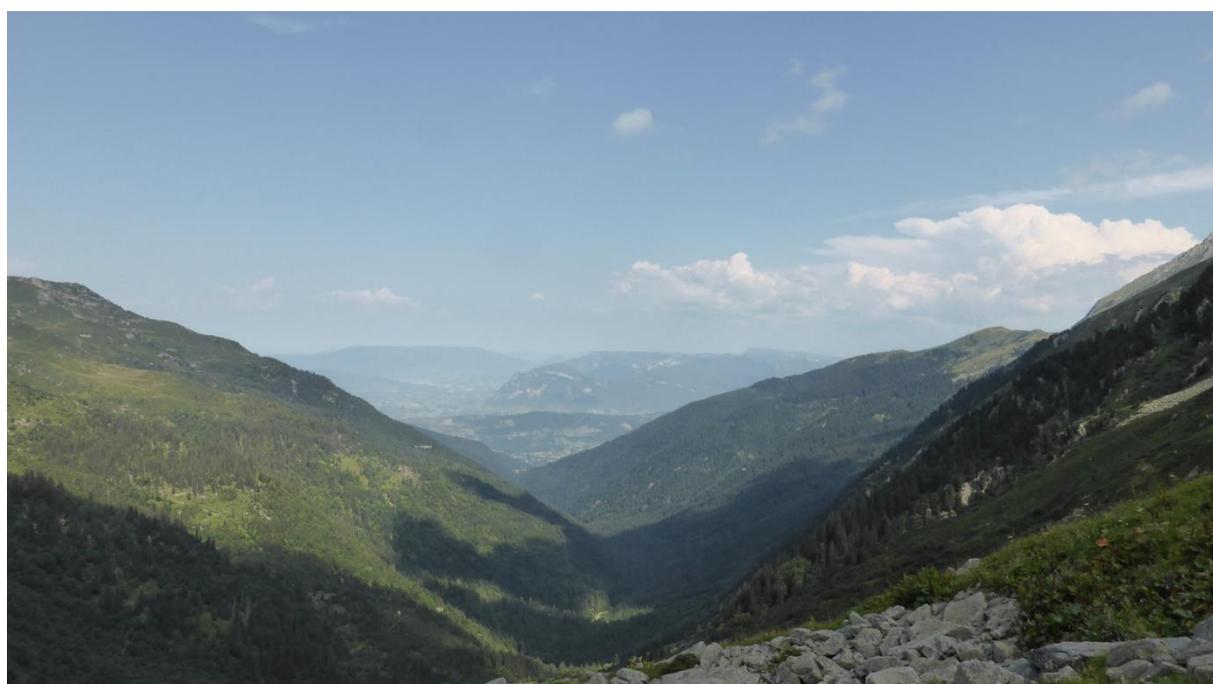
Cirque des Férices



Refuge des Férices (1920m)



Pic du Frêne (2807m)



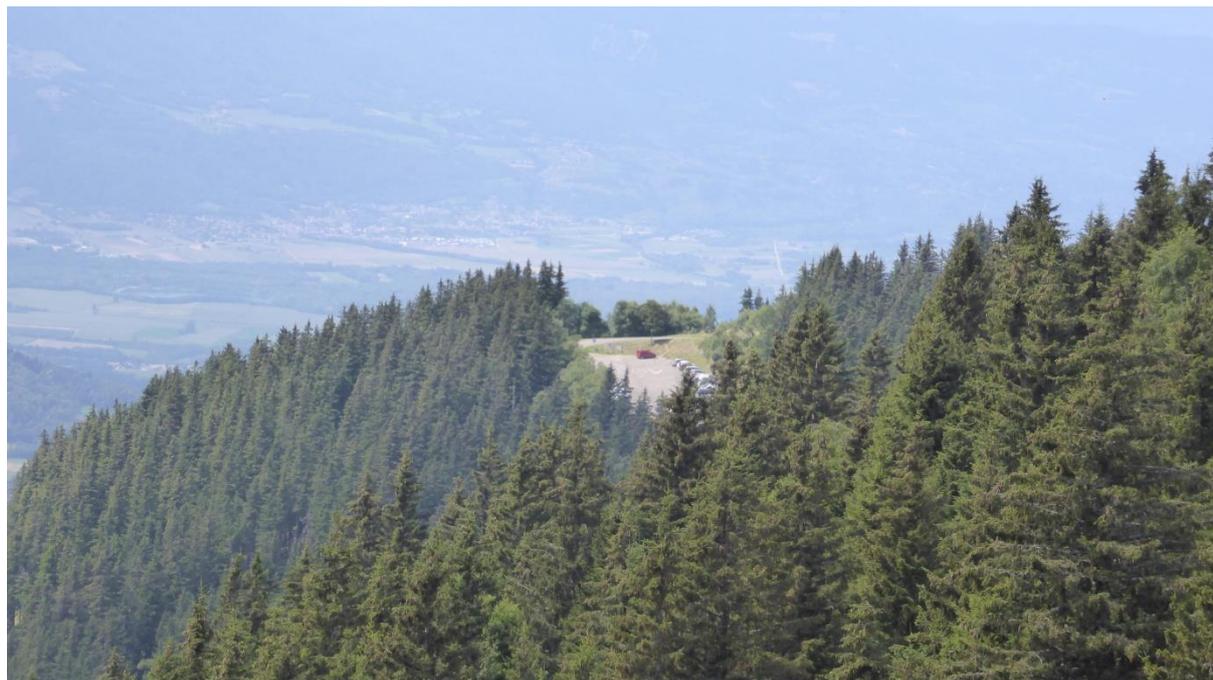
Vallon de St Hugon



Regard arrière sur le cirque des Férices



Traversée vers Val Pelouse



Arrivée à Val Pelouse (1703m)