



COMPTE RENDU D'ACTIVITE N° GT 107 RP

Date : Du Lundi 10 au vendredi 14 septembre 2007
Activité : Randonnée pédestre itinérante (Trekking)
Lieu : Tour du Mont Thabor (Hte Alpes et Savoie) Carte IGN 3535OT

4 personnes présentes : Georges TUSCAN, Alain TUSCAN, Eve et Didier MOTH

J'ai programmé cette sortie en remplacement de la haute route (Chamonix Zermatt), car je ne pouvais pas assurer financièrement le GR 20 et la haute route à la suite. La pré-retraite c'est très bien, mais cela n'a pas que des avantages...

Une randonnée en autonomie complète, cela ne revient pas cher, mais c'est plus sportif. Cet été, je suis allé randonner dans la Vallée de la Clarée et j'ai eu l'idée de faire cette grande boucle à cause de la beauté des paysages, et j'étais loin de me douter à quel point l'ensemble du circuit pouvait l'être... Je l'avais prévu en semaine, car je pensais que les jeunes retraités du club seraient intéressés, (et aussi, mes WE sont très chargés), mais ce sont des « actifs » qui ont répondu présent ; mon frère, ainsi qu'Eve et Didier.

Il est vrai que l'autonomie complète, c'est difficile et inquiétant. Les amateurs sont rares et c'est bien dommage... Je vais vous raconter l'aventure, jour après jour, afin de vous la faire partager un peu.

Lundi 10 septembre Etape 1 (5 heures 800m▲ 550m▼)

Le départ était prévu à 7 heures de chez moi mais nous perdons quelques minutes en préparatifs tardifs. Vers 7 heures 20, au niveau de Château Gombert, la circulation vers l'autoroute nord est déjà très chargée, nous faisons demi tour pour prendre la route des Thermes en direction de Gardanne afin de reprendre l'autoroute à Luynes. Nous faisons ensuite une petite halte à Tallard, (pain, café et croissants), avant de reprendre la route de Névache (1588m). Nous laissons ma voiture sur le grand parking et nous finissons la préparation de nos sacs.



Hameau des Granges dans la Vallée Etroite. Le Mt Thabor en fond d'horizon. Etape 1

Le sac d'Alain est trop petit, il doit renoncer à son coussin et faute de place, il doit même attacher son duvet derrière le sac. Enfin, vers midi, nous partons en direction de la ville basse puis du hameau du Cros. Nous prenons une variante par le col de Thures et la vallée étroite. Nous suivons un raccourci à travers la forêt domaniale de la Clarée, qui en fait, ne raccourci pas tant que cela, avec deux petits collets à passer...



Eve et Alain pendant la montée au Col de la Vallée Etroite Etape 2

Vers 13 heures, nous faisons une halte pour déjeuner dans la forêt. Alain cherche désespérément son second sac de nourriture, il l'a oublié chez lui... Nous prévoyons de ne pas le laisser mourir de faim et de refaire des courses mercredi à la station de Valmeinier. Le sac d'Eve n'est pas vraiment adapté à la grande randonnée et en plus ses boucles cassent les unes après les autres.



Didier lui répare avec de la cordelette et nous pouvons repartir (qui a dit « clocharde » ?) ... Après le repas, nous attaquons la première véritable montée (550m) vers le col de Thures (2194). La pente est raide jusqu'au chalet de Thures puis elle se radoucie ensuite.

L'aiguille du cheval blanc et son monolithe qui se dégage du brouillard Etape 2

Les sacs sont lourds (18.5 Kg pour le mien) avec 5 jours de nourriture, le matériel de couchage etc. Nous passons le col et son petit plan d'eau; le lac Chevillon, pour redescendre dans la vallée Etroite.

Nous avons en face de nous, les pointes de Gaspard, Melchior et Balthazar qui forme la Chaîne des Rois Mages (C'est logique...). Ces trois pointes ressemblent beaucoup aux Dolomites. Vers 17 heures, nous arrivons dans le hameau des Granges de la Vallée Etroite. Nous sommes fatigués, mais nous continuons en direction du Col de la Vallée Etroite, afin de dépasser les dernières maisons, puis nous obliquons vers le Lac Vert où nous trouvons une clairière agréable pour installer notre premier bivouac (1835m). Nous installons les tentes et nous ramassons du bois pour un feu de camp. Lorsque le soleil se cache, la température chute rapidement à 6° et un vent violent souffle du nord.



Alain et un petit lac dans la montée du Col des Marche Etape 3

Je passe mon goretex, mais il me semble étriqué. Aurais-je trop mangé à la fête de samedi soir chez Michèle (MERLIN) ? Effectivement, le lendemain de la fête, ma balance au lieu de donner mon poids, a affiché : « Va courir ! »...



Alain au bord du ruisseau de Neuvache, vallée de Valmeinier Etape 3

Ensuite, nous mangeons emmitouflé, puis nous allumons le feu et nous discutons un long moment grâce à la chaleur qu'il dégage... Il est vrai que nous l'avons bien chargé avec entre autre, deux énormes bûches. Vers 22 heures, nous recouvrons les braises de pierre avant d'aller nous coucher.

Mardi 11 septembre Etape 2 (7 heures, 1300m ▲ 700m ▼)

Je me lève vers 7 heures, le vent souffle toujours et il est très froid. Nous déjeunons rapidement avant de plier les tentes et de partir vers 8 heures 15 rejoindre le circuit. J'ai gardé mon Goretex pour marcher, et je réalise que les manches m'arrivent au milieu de mes avant bras, et soudain je

comprend tout, ce n'est pas mon Goretex, c'était celui de mon fils lorsqu'il avait 13ans. Il en avait acheté 2 avec son premier contrat de sponsoring et il m'avait offert le même que le sien mais de 2 tailles de plus (4). Donc je peux fermer un goretex en taille 2... Je te demande pardon, Michèle pour t'avoir accusé d'être la cause de mon « étriquement »...



3ème Bivouac sur la moraine de la montée du Pas des Griffes Etape 3/4

Ensuite, nous arrivons, rapidement au pont de la Fonderie où nous remplissons nos gourdes dans le torrent. Nous utilisons des pastilles de « Micropur » à l'argent afin de désinfecter l'eau d'éventuelles pollutions. Ces pastilles, un peu plus chères que les autres, ont l'avantage de ne pas altérer le goût de la flotte. Elles ont fait leurs preuves lors de notre trekking en Mauritanie.

Le ciel est bleu, mais des nuages semblent dévorer le col. Nous continuons la longue montée, parmi les marmottes assez craintives. Lorsque nous arrivons (enfin) au col de la Vallée Etroite (2434m) nous sommes pris dans un brouillard glauque, mais les sentiers sont bien marqués et nous continuons sans trop de difficultés vers le refuge du Thabor (2502m). Il est fermé pour travaux, et de nombreux ouvriers s'activent à le remettre à neuf. Nous discutons un peu avec la gardienne et nous découvrons un petit mulot qui semble paralysé par le froid. La gardienne l'attrape et le réchauffe dans ses mains. Effectivement, il fait 6° et le vent souffle toujours du Nord. Nous continuons vers le Lac Ste Marguerite et le lac Long, lorsque soudain, le brouillard se déchire et le soleil renaît timidement. Nous traversons ensuite une large vallée remplie de lacs, tous aussi magnifiques les uns que les autres... Trois Marmottes perchées sur un gros bloc se réchauffent les pattes au soleil et semblent nous ignorer totalement... Nous passons au pied du Cheval blanc c'est une aiguille couplé à un énorme et magnifique monolithe de rocher. Nous apercevons ici, nos premiers névés.

Nous continuons ensuite la dure montée vers le col des Bataillères (2787m) point culminant du circuit. Nous y arrivons vers 13 heures et nous déjeunons à l'abri d'un gros rocher, car si le soleil est revenu, le vent souffle toujours assez fort...

Nous attaquons ensuite la descente vers le refuge des Marches. Nous y sommes plus abrité du vent et nous pouvons enlever les vestes au profil du T-shirt...

Vers 16 heure 30, nous arrivons enfin au refuge des Marches (2200m) où nous faisons une petite halte à la fontaine. Le gardien fait sa sieste sur une chaise longue, il n'a aucun client, désolé mais nous continuons notre route...

Nous repartons donc un peu plus tard dans la montée du Col des Marches (2725m) Nous pouvons apercevoir le grand lac artificiel de Bissorte tout proche. Vers 17 h 30, en arrivant à l'altitude 2370m,

nous trouvons un endroit plat entre les méandres d'un petit ruisseau et nous décidons de nous y installer pour la nuit. Nous ne sommes pas certain de trouver mieux sur les lacs situés un peu plus haut et nous ne sommes sans doute pas capable de passer le col ce soir car la journée a été longue... Nous montons les tentes avant de boire un thé chaud. Je me baigne les pieds dans le ruisseau mais l'eau est si froide que je ne peux pas y rester plus de quelques secondes. Pour ma toilette, ce sera « lingettes » sans eau, ce soir, comme d'ailleurs pour tous les autres soirs à venir Eve et Didier eux se laveront tous les soirs dans l'eau glacé, moi je ne peux même pas l'imaginer... Ensuite nous allons ramasser des branches mortes de rhododendrons en tentant sans succès de trouver un endroit où les GSM fonctionneraient. Lorsque le soleil se couche, la température chute vertigineusement, nous dînons vers 19 heures 30 avec 3° de température.

Le feu de camp est le bienvenu, même si volontairement, nous l'alimentons que très peu pour économiser notre maigre stock de bois. Vers 22 heures la fatigue et le froid nous pousse à rejoindre nos duvets...



L'aiguille Noire et la Barre de la Grande Pare à droite, Etape 4

Mercredi 12 septembre Etape 3 (7 heures 950m ▲ 950m ▼)

Vers 7 heures, je me lève et je découvre que l'herbe est couverte de givre et que les gourdes restées dehors, sont glacées, heureusement elles étaient presque vides. Nous préparons notre petit déjeuner en attendant patiemment l'arrivée du soleil afin qu'il sèche un peu les tentes avant de les replier, et aussi qu'il nous réchauffent. Effectivement, quelques minutes après l'apparition de l'astre du jour, la température passe de 2° à 16°... On peut se mettre en short et T-shirt pour repartir vers le col des Marches (2725m), soit près de 400 m plus haut. Il nous faut un peu plus d'une heure pour l'atteindre. En y arrivant, nous avons la surprise d'apercevoir les grands sommets du massif des Ecrins, avec entre autres ; le Pelvoux, la Barre des Ecrins et la Meige. Nous restons quelques minutes pour les admirer et aussi pour donner enfin de nos nouvelles, car le GSM passe pour la première fois depuis lundi...

Nous commençons ensuite la longue descente vers la station de Valmeinier 1800, et nous faisons un arrêt café vers le lac de Roche Noire. Ensuite nous reprenons la descente et nous accélérons le pas (pardon Eve) pour arriver avant midi à la station avec l'espoir de trouver un commerce encore ouvert pour Alain qui n'a pas assez de provisions...

Nous passons un premier restaurant qui semble fermé puis nous arrivons au centre de la station où trois personnes nous indiquent que tout est fermé sur les 2 stations de Valmeinier, 1800 et 1500 à l'exception du resto où nous sommes passé un peu plus tôt. Il est ouvert pour les ouvriers qui construisent des nouveaux bâtiments et il pourra peut-être nous dépanner. Nous remontons la piste raide avec amertume, pourquoi, n'ais-je pas été voir le resto en passant ?

Enfin nous y arrivons trempé de sueur, il est presque midi. Le patron ne semble pas très chaud pour nous dépanner et nous décidons de déjeuner chez lui afin de gagner 4 repas, Nous nous installons et nous prenons le menu unique à 15€ composé d'une chiffonnade de jambon cru et melon, de rôti de veau avec des pâtes en sauce, d'un fromage et d'un dessert, vin et café compris.

Ensuite nous discutons avec le patron du resto, il est accompagnateur en montagne, il nous indique des raccourcis et il nous vend un morceau de Tomme de montagne et un pain congelé, ce qui devrait nous suffire pour terminer. Nous repartons ensuite par une piste rouge (et raide) pour rattraper le circuit en fond de vallée.

Nous suivons le cours du Ruisseau de Neuvache jusqu' au niveau des Arendiers, point de départ de la montée du Pas des Griffes. C'est dur, la côte est raide et le repas de midi nous alourdit sans doute.



La montée du col de la Plagnette devant la Barre de la Grande Pare Etape 4

Nous arrivons à une cabane qui est malheureusement fermé. Nous continuons donc la montée et à notre gauche, nous apercevons entre les blocs d'une moraine, un endroit plat, herbeux et tout proche d'un ruisseau, nous décidons de nous y installer pour la nuit (2300m). Nous sommes sur un ancien petit lac glaciaire comblé par le limon et il nous manque juste du bois pour une flambée, tant pis. Un berger monte ses vaches sur le col et nous discutons un peu avec lui. Après le repas, nous nous installons sur les pierres de la moraine d'où nous pouvons apercevoir la vallée et la station s'allumer progressivement et passer quelques coup de fils... Vers 20 heures 30, le froid est trop vif, nous allons nous coucher...

Jeudi 13 Septembre Etape 4 (7 heures 950m▲ 1000m▼)

Ce matin, je me lève à 6 heures, impossible pour moi de rester plus longtemps dans le duvet, on s'est couché à 20 h 30. J'en profite pour regarder un peu les étoiles, il fait encore nuit et très froid, (-1°)... Je me prépare un chocolat chaud pour me réchauffer. Ensuite, vers 7 heures, lorsque l'eau est à nouveau chaude dans la bouilloire, je réveille les autres. Pour aider Alain à se lever, je commence à démonter la tente... Après le petit déjeuner, nous attendons que le soleil arrive pour sécher un peu les tentes et les duvets. Vers 8 h 15, nous repartons vers le Pas des Griffes (2564m) il nous faut presque une heure pour y arriver. Nous quittons le GR pour suivre un vague sentier en traversé selon les indications du restaurateur/accompagnateur de Valmeinier et nous gagnons ainsi un petit quart d'heure de marche... Nous continuons de descendre jusqu'au ruines de la Borgnette (2198m) où nous stoppons le temps de faire chauffer de l'eau pour le café. Nous rencontrons enfin quelqu'un, sur le sentier, un « papy » qui fait la traversée Grenoble Briançon en courant, avec juste un tout petit sac à dos, après quelques minutes de discussion, il repart en courant dans la pente...

Nous sommes au pied d'un pointe de rocher magnifique, l'Aiguille Noire (2869m) nous devons la contourner pour accéder au col de la Plagnette (2575m). Nous remontons, au milieu d'un troupeau de vaches Charolaises dans un magnifique vallon. Il est cerné par l'Aiguille Noire d'un coté et la barre rocheuse de la Grande Pare (2950m) de l'autre. Il se caractérise par une forte pente assez difficile. Il

est presque midi et nous transpirons abondamment. Lorsque nous arrivons enfin au col, nous décidons d'abandonner notre projet de faire une variante par le lac des Cerces, ce qui nous obligerait à passer encore deux cols, celui de la Ponsonière (2619m) et celui du Chardonnet (2638m) avant de pouvoir nous arrêter pour bivouaquer. Cela nous paraît très difficile vu notre état de fatigue, peut-être que j'avais placé la barre un peu haut en prévoyant cette variante... Tant pis, nous prendrons le tracé normal et je reviendrai pour faire la boucle du Lac des Cerces une autre fois, ce sera une occasion de faire une initiation à la randonnée en autonomie...



La Lac de la Clarée au départ de la Vallée du même nom Etape 4

Nous descendons ensuite, vers le lac du Grand Ban, il est pratiquement à sec. Nous continuons vers le grand et magnifique Lac Rond, avant de passer le seuil des Rochilles (2459m). Nous débouchons au fin fond de la vallée de la Clarée sur le lac du même nom. Ici, fini la solitude, nous rencontrons des tas d'autres randonneurs...

Nous continuons notre descente, jusqu'au refuge des Drayères dans l'espoir de trouver de l'eau, hélas, il est fermé et sans eau. Nous continuons vers un bâtiment militaire où un tuyau semble délivrer de l'eau potable, nous remplissons les gourdes, mais nous y mettons tout de même des pastilles micropur, on ne sait jamais. Nous nous installons un peu plus bas au bord de la rivière pour déjeuner, il est plus de 13 heures. Vers 14 heures, nous repartons vers le parking du refuge de Laval, le plus haut de la vallée de la Clarée (2030m). Un peu avant le parking, nous arrivons à l'embranchement du sentier en balcon de la Clarée ; le chemin de Ronde, notre circuit passe par là... Didier et Alain descendent jusqu'au parking dans l'espoir d'y trouver une poubelle pour se débarrasser de la notre, Alors qu'Eve et moi, nous gardons les sacs, et surtout nous reposons nos genoux... Ils ne trouvent pas de poubelle, mais des promeneurs en voiture acceptent de les prendre pour les jeter à Névache.

Nous prenons ensuite la dure montée vers le lac de la Cula (2467m), où nous espérons dormir. Je dis dure car il fait chaud, et nous avons déjà marché près de 6 heures... Une bonne heure plus tard, à l'embranchement de la sente du Lac, nous trouvons un endroit plat avec un ruisseau. Didier monte tout de même jusqu'au lac 100m plus haut, pour être sûr de ne pas manquer un super coin, mais en

fait, il est à sec. Nous nous installons donc sur le premier coin trouvé et nous montons, les toiles. Nous trouvons un peu de bois de rhododendrons et nous pourrions donc faire un petit feu de camps ce soir. Vers 19h30, avant que le soleil se cache, nous prenons notre dernier dîner en montagne, avec omelettes en poudre et pâtes à l'ail pour mon frère et moi... Ensuite, nous faisons une veillée au « coin du feu » Il fait encore très froid, ce soir et le feu est « maigre », je me couche vers 9 heures laissant les autres profiter des dernières braises du foyer...

Vendredi 14 Septembre Etape 5 (4 heures 150m▲ 950m▼)

Ce matin, je me lève encore le premier, vers 7 heures je me prépare un chocolat chaud en attendant le réveil des autres. Vers 7 h30, l'eau est chaude et nous déjeunons. Nous espérons le soleil avant de

partir, mais nous sommes exposé ouest et il arrivera beaucoup plus tard que d'habitude. Vers 8 h 30, nous partons donc, dans l'ombre, vers Névache. Vers 9 heures, nous arrivons à l'embranchement du lac du Serpent où nous croisons un groupe de randonneurs qui monte du refuge Ricou vers les lacs.



Alain et une Cascade de la Clarée Etape 4

Eve et Didier montent le voir avec eux, alors qu'Alain et moi préparons le café en gardant les sacs. Nous reprenons ensuite la longue traversée vers la ferme de la Biaune où nous attaquons la méga descente raide de 500m (dur ! dur ! pour les genoux). Ensuite nous traversons la Clarée sur le petit pont du Rately et nous nous installons un peu plus loin, en rive droite, afin de déjeuner. Vers 13 heures nous reprenons la descente par le sentier en RD jusqu'à Névache où nous arrivons vers 14h, et la boucle est ainsi bouclée... Il ne nous reste plus qu'à reprendre la route d'Allauch que nous atteindrons vers 17h15 en terminant cette magnifique aventure...

C'était une magnifique « ballade » que l'on pourrait appeler le trekking du Mont Thabor. Toutes les étapes sont splendides. Si on le compare au GR 20, c'est aussi beau, dans un style différent, C'est aussi trois fois plus court que le GR 20 et les sentiers sont bien meilleurs. Financièrement, c'est très intéressant, 23€ le voyage plus 15€ de restaurant pur une semaine de vacance contre 400€ environ pour la Corse...

Nous avons eu une chance extraordinaire avec la météo, même s'il a fait très froid, il a fait grand beau. C'était grandiose et je ne regrette vraiment pas de l'avoir fait.

Il est vrai que l'autonomie tente peu de personne au club, mais c'est vraiment une expérience unique et je remettrais au programme (en 2008) une boucle sur 2 ou 3 jours vers le lac des Cerces, lieu qui joint d'une grande réputation de beauté, avis aux amateurs...

Georges TUSCAN