

Séjour Bramans - Ambin

Séjour de 3 jours du mercredi 10 au vendredi 12 septembre 2014

Organisateur : Robert

Encadrement: Robert, Nicole

Présentation générale du séjour:

Le mont d'Ambin est une montagne de 3 378 mètres d'altitude dans les **Alpes** à la frontière entre la **France** et l'**Italie**, qui forme avec la Dent d'Ambin (3 372 m) et la pointe Ferrand (3 365 m) le chaînon d'Ambin, au sud du **massif du Mont-Cenis**, entre les vallées de **Suse** en Italie et la Haute-**Maurienne** en France.

Après une demi-journée dans le massif du Mont-Cenis, notre séjour se déroulera dans le massif d'Ambin avec 2 nuits dans le même refuge en demi-pension. Nous terminerons les 3 jours par la visite d'une chapelle.

Nota : nous ne pouvons pas faire le circuit initialement prévu en Vanoise car le refuge du Grand Plan est fermé.

Cartes IGN : 3634 OT Val Cenis - Charbonnel

Logement en 1/2 pension au refuge d'Ambin.

Altitude maxi atteinte au cours du séjour : 2 968 m

Dénivelés positifs: 1 050 m, 630 m et 700 m

Pas de difficultés techniques.

Niveau général du séjour : 5++

Nombre de participants : 25 au maximum

Détail du programme:

Mercredi 10 septembre : Lacs des Coulours et lacs Perrin: 1 050 m de montée et 450 m de descente, 12 kms

Rendez-vous au parking des Tasses à 6 h 30 pour un départ impératif à 6 h 45 au plus tard.

Trajet: 228 km – 2 h 40, par autoroute de Chambéry, Chambéry, autoroute d'Alberville puis de la Maurienne, Modane, Bramans, Saint-Pierre-d'Extravache, le Planey, parking sous le refuge Le Suffet

Randonnée : Parking sous le refuge Le Suffet (1 680 m), la Fesse-du-Haut (1 750 m), Col du Petit-Mont-Cenis (2 183 m), lacs des Coulours (2 300 m), lacs Perrin (2 317 m), Lacs des Coulours (2 300 m), Plan de la Vie (1 864 m), Refuge d'Ambin (2 270 m)

Jeudi 11 septembre : *Lac et col d'Ambin : 630 m de montée et 630 m de descente, 10 kms*

Départ du refuge d'Ambin (2 270 m), lac d'Ambin (2 683 m), col d'Ambin (2 899 m), lac d'Ambin (2 683 m), refuge d'Ambin (2 270 m)

Vendredi 12 septembre : *Le Pas de la Coche : 700 m de montée et 1 300 m de descente, 17 kms*

Départ du refuge d'Ambin (2 270 m), les lacs Blancs (2 700 m), Pas de la Coche (2 968 m), Plan d'Etache (2 700 m), Plan des Eaux (2 500 m), Chalets du Fond d'Etache (2 108 m), Chalets de Saint-Barthelemy (2 020 m), Le Bahut (1 950 m), le Planey (1 670 m), Parking (1 680 m)

Visite de la chapelle baroque de Saint-Pierre d'Extravache entre le refuge du Suffet et Bramans

Retour à Brignais vers 20 h

- Instructions particulières :

Pour le circuit :

Nous effectuerons un circuit. Nous ne reviendrons pas aux voitures avant la fin. Il faut donc emporter toutes ses affaires pour les 3 jours. Le fait de rester deux nuits au refuge d'Ambin permettra de nous alléger pour la deuxième randonnée.

Pour les habits :

Nous serons en haute montagne, la météo peut changer brusquement. Donc, il est nécessaire de prévoir pantalon, veste de montagne, gants, bonnet, équipement pour la pluie, ...

Pour l'hébergement :

Pour les 2 nuits, nous serons hébergés en demi-pension en refuge :
Au refuge d'Ambin à 2 270 m d'altitude
Tél. : 04 79 20 35 00

- douches froides !....
- nuits en dortoir
- draps de lit non fournis : prévoir un sac à viande
- se munir du linge de toilette, d'une lampe de poche

Pour les repas :

- au refuge, nous serons en demi-pension
- pour le midi, chacun prévoira ses 3 pique-niques (pour le 2^{ième} et le 3^{ième} jour, le refuge peut les fournir au tarif de 8,50 € l'un)

Budget :

Hors co-voiturage, le budget est de 36,6 € X 2 = 73,2 € en tenant compte d'un tarif de groupe soit au moins 9 personnes.

Toutes les dépenses annexes seront à régler directement auprès de notre logeur.

Co-voiturage aux conditions habituelles dont péages de 25,40 € x 2.

Auprès de qui s'inscrire et envoyer ton chèque d'acompte :

***Robert PLANTIER 6 Allée de la Table Romaine 69530 BRIGNAIS
Tél.: 09 51 06 88 63 E-mail : robert.plantier@free.fr***

Inscriptions: dans l'ordre d'arrivée de l'inscription et du chèque correspondant aux frais de séjour, soit 73,2 Euros, à l'ordre des Ripatons de Brignais.

Préciser si tu mets ta voiture à disposition et si tu prends un pique-nique pour le 2^{ième} et 3^{ième} jour.

Avant le 30 juin 2014

Envoyer le chèque à Robert, responsable du séjour.

Nota: le chèque sera débité dès l'inscription. Dans le cas où des inscrits ont un empêchement, il leur appartiendra de trouver et de proposer un remplaçant; dans tous les cas, ils feront leur, le problème financier.

Nous avons été obligés de mettre en place ces dispositions du fait de nombreux désistements sur certains séjours passés.

Si tu as des questions relatives à ce séjour, adresse-toi au responsable du séjour en question !

[Cliquez sur ce lien pour accéder au DOODLE d'inscription.](#)