

Flash Info

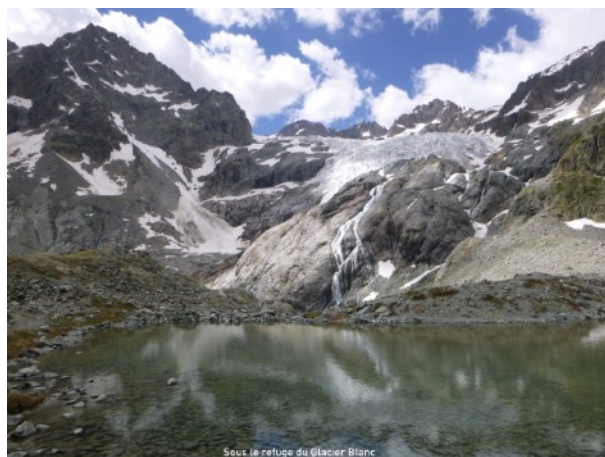
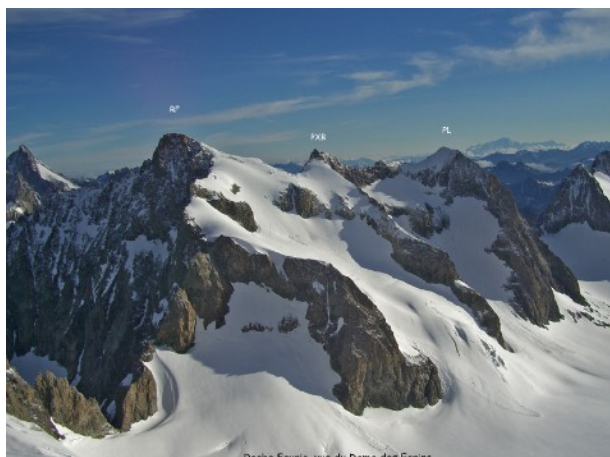
Séjour « découverte de la haute montagne »

Massif des Ecrins du 11 au 15 juin 2023

Michel F., Jean Paul C., Yves D. et Paul T., vous proposent un séjour randonnée alpine dans Massif des Ecrins du 11 au 15 juin 2023.

Places limitées. Infos et inscriptions avant le 18 mai par courriel à mifor.cafslv@free.fr.

Bien que les randonnées alpines ne soient pas de l'alpinisme elles nécessitent le recours à du matériel et des techniques spécifiques tels que casque, crampons, piolet, baudrier, encordement. Une bonne pratique de la marche avec crampons est indispensable.



Programme

- **Dimanche 11** : voiture Nice - Pré de Madame Carle : 340km (environ 5H)
Du Pré de Madame Carle (1874m) montée au refuge du Glacier Blanc (2542m) D+670m (2h30). Exercices sur le bas du glacier Blanc.
- **Lundi 12** : départ du refuge du Glacier Blanc vers le refuge des Ecrins (3175m).
Au passage montée en AR au Pic du Glacier Blanc (3525m) ou au Pic du glacier d'Arsine (3364m), suivant conditions. Nuit au refuge des Ecrins
- **Mardi 13** : montée à Roche Faurio (3730m) (D+ 700m) et retour au Pré de Madame Carle. D-1400m du refuge des Ecrins. Nuit au Chalet Refuge du Pré de Madame Carle.
- **Mercredi 14** : Trajet en voitures jusqu'au parking du camping à Ailefroide; montée au refuge du Sélé, (2511m), câbles vers la fin. D+1000m, 3h, nuit au refuge.
- **Jeudi 15** : glacier du Sélé, Col du Sélé 3283m (4h du refuge). Retour par le refuge, descente à Ailefroide (2h du refuge) et retour voiture à Nice.

Sommets de l'Ubaye: un séjour randonnée alpine.

Semaine du 17 au 23 juillet 2023

Michel F., Yves D. Paul T., vous proposent un séjour randonnée alpine en Ubaye. Les randos se feront au départ de Maljasset du 17 au 19 et au départ de Larche du 20 au 23 ce qui laisse la possibilité de ne participer qu'à une partie du séjour.

Pour des raisons d'organisation il faut que Michel soit prévenu de vos choix **au plus tard le 25 mai. Places limitées. Infos et inscription par courriel mifor.cafslv@free.fr.**

Il s'agit de sommets faciles mais qui demandent un pied sûr et de l'attention en raison de la nature du rocher (parfois bien délité).

Programme

- **Lundi 17 juillet** : Départ (tôt le matin) en voiture de St Laurent pour Maljasset par le Col de Restefond, Jausiers, Saint Paul en Ubaye; environ 180km, 4h de route.
Picnic puis départ du parking à l'entrée de Maljasset (1470m) par le GR en remontant l'Ubaye dans la combe Bremont jusqu'aux anciennes carrières de marbre de La Blave puis montée du vallon de Rubren et montée au pas de Mongioia. Nuit au Bivouac Franco Boerio, cabane non gardée de 10 places (3090m) à côté du Lac de Mongiola (3085m) D+1400m, 13,5km (4h30). Normalement à Franco Boerio il y a des matelas et des couvertures. Prévoir un duvet chaud, (altitude 3090m) et pastilles de purification pour l'eau du lac.
- **Mardi 18** : réveil avant l'aube (4h30) pour monter (à la frontale) au Bric de Rubren (3340m) et voir le soleil se lever sur le Viso. Puis retour au bivacco Franco Boerio, petit déjeuner et récupération des sacs.
Départ en direction du Pas de la Salsa. Montée en A/R au Monte de Salsa (3233m). Retour au Pas de Salsa (3175m), descente dans le pierrier vers le Lac du Loup (2775m) et le lac du Longuet; on rejoint le GR de pays pour la descente vers Maljasset (D+ 250m D-1450m, 16,5km). Nuit au refuge CAF de Maljasset.
- **Mercredi 19** : boucle depuis Maljasset: montée par le vallon de Mary, jusqu'au lac de Marinnet puis Aiguille Large (2885m) - Tête de Miéjour (2689m) et descente par la cabane de le Teste. D+ 1100m, 13km. Départ pour le gîte GTA de Larche; voiture Maljasset - Larche (30 km, 1h) Nuit au gîte GTA de Larche.
- **Jeudi 20** : Tête de Siguret (3032m) à partir de Certamussat (1600m) à 2 km (en voiture) en aval de Larche. Montée par la Tête des Prés Hauts. Descente par le lac de la Motte (2780m). (D+ 1400m, 13km).
- **Vendredi 21** : La Meyna (3067m) depuis Larche par le Col de Mallemort (2558m) et le col de Viraysse (2721m) passage par la batterie de Virraysse. Montée à la Meyna escalade facile mais rocher délité. (D+1350m 13 km).
- **Samedi 22** : Tête de Moïse : Départ en voiture vers le col de Larche (4,5 km), parking au lieu- dit "Le Pontet" (1950m). Remontée du vallon de l'Orrenaye vers le lac de l'Orrenaye; passé le lac de l'Orrenaye et le col du Feuillas on quitte le sentier pour remonter un long couloir d'éboulis de pierres instables puis deux petites longueurs faciles pour le sommet de la Tête de Moïse (3104m). (D+1150m 13km).

- **Dimanche 23** : départ de Larche en voiture par le col de Larche/Maddalena jusqu'au village d'Argentera (1684m). Du village d'Argentera montée au Mont Scaletta par les Laghi di Roburent. Monte Scaletta (2840m) traversée par un ancien chemin militaire en balcon avec passage équipé de chaînes. (D+1250m, 14km). Retour à la voiture (16H) puis retour par Vinadio, col de la Lombarde, Isola, Nice (150km, 3h).



Jour 1: Bivouac Franco Boerio



Jour 2 : Aiguille Large, vue du Lac Marin



Séjour commun randonnée montagne et randonnée alpine dans le Mercantour :

Circuit Pagari - Valmasque du dimanche 30 juillet au mardi 1 août

Michel F. & Yves D. vous propose une vision des "faces Nord" dans un environnement assez minéral dans le Parc du Mercantour et le Parco Naturale Alpi maritime réunissant rando montagne et rando alpine.

Places limitées. Infos et inscriptions avant le 10 juillet par courriel à yves.delanlade@orange.fr en précisant votre choix RM ou RA.

Programme

• **J1 - dimanche 30 juillet :**

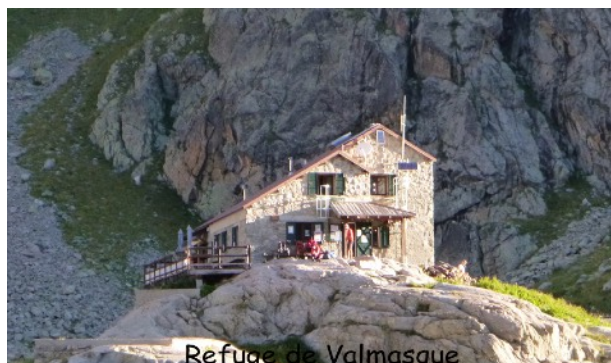
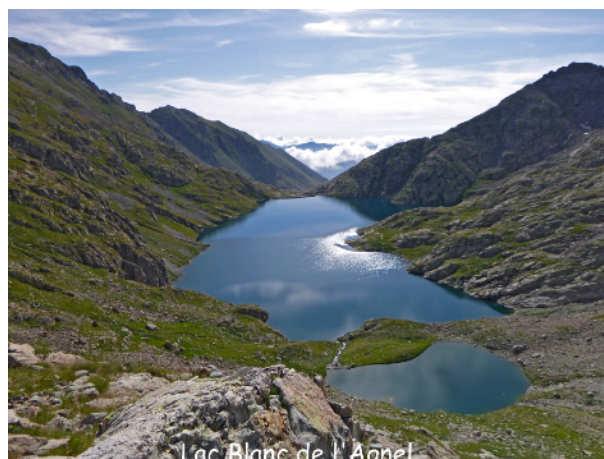
- RA : Départ du pont du Countet (1690m), lac Long, Pas de la Malédie (2910m), Muraion, rifugio Pagari (2650m). (D+1300m, D-300m, 9 km).
- RM : Départ du Pont du Countet (1690m), Pas du Pagari (2819m), Sommet de Pagari (2908m) en AR, nuit au Refuge de Pagari. (D+1100m D-250m, 8km).



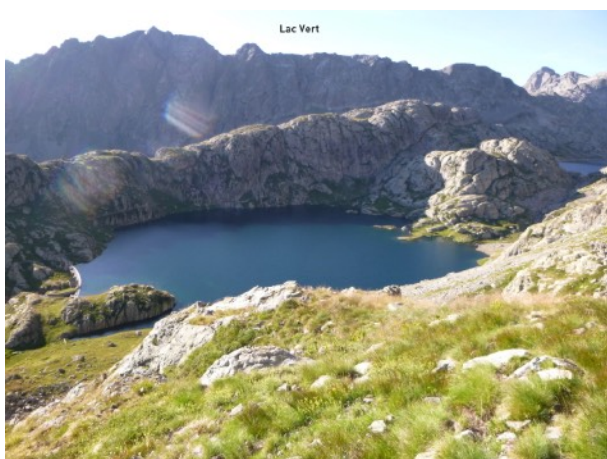
• **J2 - lundi 31 juillet :**

RM et RA Lac Blanc de l'Agnel (2292m), Pas de l'Agnel (2560m), Cime W de l'Agnel (2794m) en AR (RA ou RA+RM?), collet de Charnassiere (2727m), Lac Gelé, descente vers le refuge de Valmasque (2233m). (D+700m, D-1100m, 9,5km.)

Nuit au Refuge de Valmasque.



- J3 - mardi 01 août :
 - RA : Refuge de Valmasque, Lac Vert, montée au Pas du Chamineye (2755m), Cime du Chamineye (2921m), Baisse Montolivo (2748m), Lac Autier, Pont du Countet (1690m) (D+700m, D-1250m, 9km).
 - RM : Refuge de Valmasque, Lac Vert, Pas de La Fous (2828m), vallon de la Fous, refuge de Nice (2232m), pont du Countet (1690m).



Pense bête pour les amateurs de randonnée

Pour le Mercantour, pensez à vérifier l'état des sentiers avant vos randonnées en visitant le site du parc du Mercantour : <http://www.mercantour-parcnational.fr/fr/des-decouvertes/ou-sinformer/info-sentiers>

Pense bête pour les amateurs de sport de neige

La saison des sports de neige touche à sa fin 😞

Chacun pensera donc à enlever les piles de son DVA pour éviter toute catastrophe pendant l'été.



Edition 2023 Que la montagne est belle ! dans les gorges de Daluis - 3 et 4 juin

Les 3 et 4 juin 2023, Le Club alpin Nice Mercantour organise un week-end dédié à la connaissance et au respect de la biodiversité dans des gorges spectaculaires, creusées par le fleuve Var dans des roches rouges, au cœur d'une réserve naturelle.

En partenariat avec la commune de Guillaumes, la Réserve naturelle régionale des gorges de Daluis, la Ligue pour la protection des oiseaux, l'Office français de la biodiversité et la Fresque de la biodiversité.

Avec le soutien de la FFCAM et du comité départemental des Alpes-Maritimes.

Programme :

- **Samedi 3 juin :**
 - 9h randonnée accessible à tous, encadrée par des gardes animateurs de la Réserve naturelle régionale des gorges de Daluis et des bénévoles de la LPO, à la découverte de la faune et la flore de ce site exceptionnel
 - 16h fresque de la biodiversité dans une salle communale
- **Dimanche 4 juin :**
 - 8h30 randonnée accessible à tous dans le lit du fleuve Daluis sur le thème des rivières à tresses et de la ressource en eau, encadrée par des agents de l'Office français de la biodiversité.

Inscription : <https://extranet-clubalpin.com/app/out/out.php?s=6&c=0600RA230025&h=3bab73bbba>

Info du PGHM06



Secours en montagne PGHM 06 est à Tende, Alpes-Maritimes.

8 min · 🌐



Récemment, nous sommes intervenus pour secourir une personne bloquée sur une tyrolienne. La victime s'est coincée le doigt dans la poulie lors de sa descente. Ce genre de situation est une urgence absolue pour nous, car un grimpeur pendu dans le vide peut rapidement perdre connaissance. Au bout d'un moment il se retourne et son espérance de vie descend à 15 minutes.

Pour gagner du temps, nous avons fait appel aux guides locaux qui ont réussi à ramener la personne sur la terre ferme, avant que nous l'évacuions vers l'hôpital.

Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler qu'il est important:

- de porter des gants.
- de freiner en utilisant le mousqueton en acier situé derrière la poulie (voir schéma).
- d'utiliser uniquement la poulie Tandem Petzl Jaune pour les tyroliennes de Tende et de la Brigue.

[#secoursenmontagne](#) [#secoursenmontagnegendarmerie](#)
[@dragon06_officiel_](#)



==== 000 ====