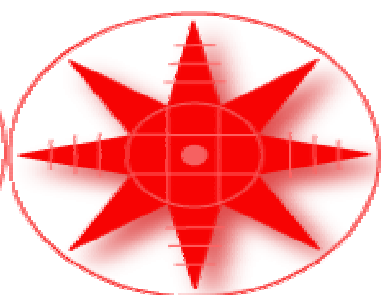
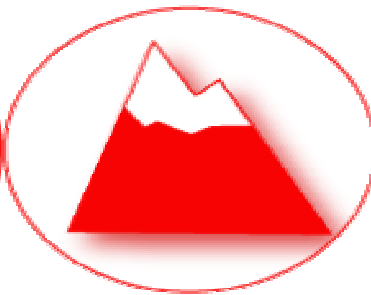


Stage d'initiation à l'alpinisme estival et à la haute montagne

Jonathan van Outryve et Grégoire de Hemptinne



<http://www.capexpe.org>



CLUB ALPIN BELGE® –
Fédération sportive reconnue par la
Communauté Française



CAP EXPE

Cher(e) Ami(e), futur montagnard,

Tu viens à peine de découvrir ce dossier, et déjà un sommet Alpin (Le Mont Pelvoux, et le glacier des Violettes, sommet mythique du Parc National des Ecrins) apparaît sur la couverture, tel que nous l'observerons pendant tout notre séjour !!!

Dans le dernier courrier, nous t'invitions à nous rejoindre pour ce stage. Maintenant ça y est, l'équipe est formée. Nous avons donc confectionné ce dossier pour te permettre de savoir mieux ce que nous allons entreprendre, et pour t'informer de tous les petits détails pratiques liés à ce genre d'expédition.

Ce stage a lieu dans le cadre de la formation ADEPS que nous, Grégoire et Jonathan, suivons pour obtenir notre BE (Brevet d'Etat) de moniteur alpinisme niveau 1. Nous partirons donc bien sûr sous la tutelle du Club Alpin Belge qui s'occupe de notre formation, mais en étroite collaboration avec Cap Expé. Nous encadrerons le stage et serons ensuite évalués par Dominique Snyers, accompagnateur de haute montagne diplômé ADEPS qui remettra son rapport au CAB à l'issue du stage.

L'acquisition de techniques de sport d'aventure formera un aspect non négligeable de ce stage, mais le respect profond de la nature vraie et authentique, un sens extrême de la sécurité, le goût de l'effort (même dans des conditions parfois fort rudes) et, par-dessus tout, le souci de l'autre et l'esprit de groupe sont, à notre avis, tout aussi essentiels. Mais pour cela nous sommes persuadés que nous pouvons compter sur toi.

Comme tu le sais déjà, nous irons du 4 au 13 août 2004 dans les Ecrins, et plus précisément à Ailefroide, au dessus de Briançon. C'est là que nous planterons nos tentes pour rayonner ensuite tout autour car la région déborde de promenades, de randonnées et d'escalades superbes.

Un mot sur Cap Expé (dont tu peux voir le logo en tête de page). Cap Expé est un groupe de jeunes motivés par la montagne, et liés uniquement par cette passion. Le principe est qu'un site internet nous permet de nous organiser, nous communiquer et nous partager nos expéditions. Qu'est-ce qu'une expédition ? Ca peut être un voyage dans la Cordillère des Andes, un projet pour un sommet dans l'Himalaya, mais c'est aussi, et avant tout une journée de char à voile à la côte belge, une journée d'escalade à Freyr, une journée de ski de fond dans les Ardennes. L'avantage d'avoir un site est d'avoir un lien avec les personnes motivées, et c'est aussi un lieu de rencontre. Ce groupe qui possède aussi un bon matériel diversifié permet à des étudiants motivés de réduire considérablement leurs frais. Mais en contrepartie, une seule chose est demandée aux participants, de ramener quelque chose : un récit, des photos, une vidéo, etc. Afin de faire rêver les autres et donner de nouvelles idées ;-)

Nous sommes tous les deux dans ce groupe. Notre devise : « Mets en musique tes rêves ». Notre outil : notre imagination et notre motivation !!! Si vous voulez en savoir plus sur le groupe allez sur <http://capexpe.org> le site est superbe et a été récemment relooké.

Plus Pratiquement



Les objectifs que nous envisageons sont particulièrement variés puisque nous aurons l'occasion d'apprendre à progresser sur la neige, le rocher et la glace. Outre le Pic de Neige Cordier, nous envisageons de gravir la Pointe des Bœufs Rouges par le Col du Sélé et la voie normale des Bans. Ce ne sont ni les sommets les plus difficiles, ni les plus hauts des alpes, mais nous avons voulu proposer des belles courses où l'on mettrait plus l'accent sur la formation que sur la performance. Nous insisterons particulièrement sur cet aspect formatif. Il ne s'agit pas simplement de parcourir la montagne, mais aussi d'en apprendre les particularités et les dangers, ainsi que les techniques adéquates, et surtout les choses à ne pas faire.

Pour ce faire, la prise en charge sera assurée par des alpinistes expérimentés ainsi qu'un guide qui nous accompagnera tout au long du stage, nous espérons que chacun

saisira cette chance pour bien progresser et apprendre toutes les techniques de base et de sécurité en montagne.

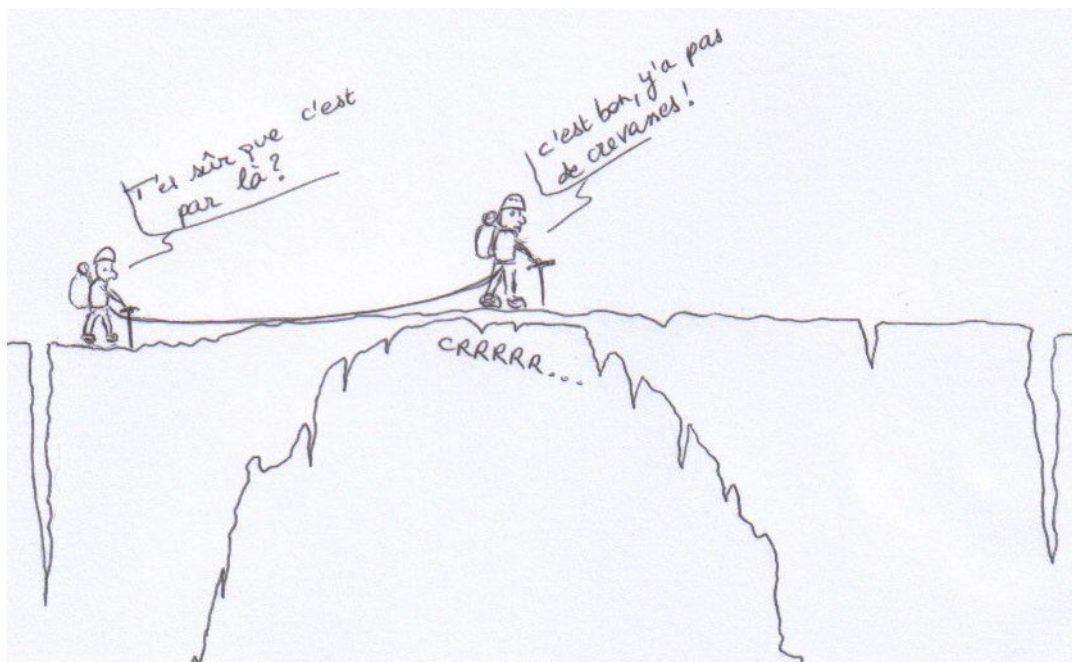
Au niveau de l'assurance, nous nous occupons de vous affilier au Club Alpin Belge. De manière à nous faciliter la vie, on vous demande de nous remettre avant la fin du mois d'avril le certificat médical ci-joint dans le dossier, ainsi que la fiche d'inscription. Des informations supplémentaires viendront plus tard pendant le week-end par rapport au prix à payer à l'avance.

Les sommets que nous envisageons ne nécessitent aucun pré requis de montagnard, néanmoins une bonne condition physique et une bonne endurance sont nécessaires.

Nous vous remercions pour votre confiance et restons à votre disposition pour toute question ou autre information. N'hésitez pas à nous contacter.

Grégoire de Hemptinne

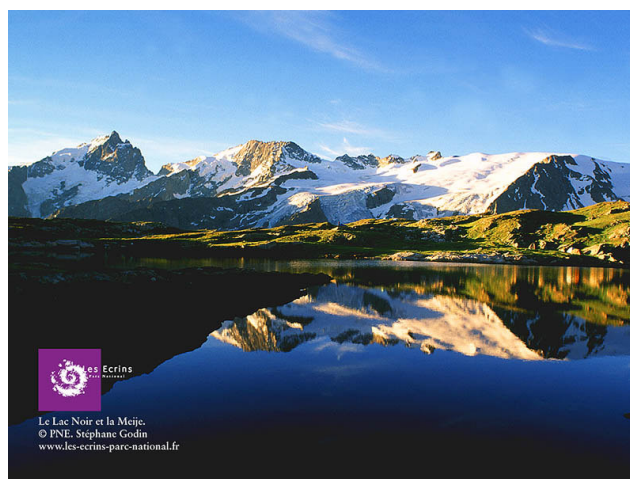
Jonathan van Outryve



Le Parc National des Ecrins :

Le Parc National des Ecrins a une superficie de 91.800 hectares, répartis entre deux départements, les Hautes-Alpes et l'Isère. Il est entouré d'une zone périphérique qui couvre 177.400 hectares dans les hautes vallées de la Guisane, de la Durance, du Drac, de la Séveraise, de la Malsanne et de la Romanche.

La création d'un parc signifie le renouveau de la vie, de la faune et de la flore telle qu'elle était avant l'arrivée des hommes, c'est-à-dire dure et généreuse : chamois et bouquetins, couples d'aigles, edelweiss, mais aussi bêtes, papillons, fleurs plus modestes ou moins réputés, tous nécessaires les uns aux autres, pour le bonheur commun... et pour celui des hommes qui ont tellement besoin d'émerveillement.



Le massif des Ecrins est très vaste, magnifiquement aéré : cinq fois la superficie du Massif du Mont-Blanc. Il est sillonné par un réseau important de vallées profondes et de vallons sauvages avec des nids de verdure qui apparaissent comme des oasis.

Aussi bien pour le débutant que pour l'alpiniste confirmé, le Massif des Ecrins est un merveilleux terrain de jeu, il y a des ascensions magnifiques et une ambiance très prenante, spécifique de ce massif.

Découvrir l'alpinisme dans le Massif des Ecrins est sûrement une chance, l'apprenti montagnard en deviendra vite conscient.

Escalader une succession de passages rocheux ou neigeux, pour aboutir à un sommet dont la vue est d'autant plus belle qu'on l'a gagnée, c'est cela l'alpinisme ; mais c'est aussi respirer le même air que les dalles que l'ont vient de gravir, que le sommet qu'on vient d'atteindre. Plus d'infos sur

<http://www.les-ecrins-parc-national.fr/>

Le Pic de Neige Cordier :

Le Pic de Neige Cordier (3613m) est un des sommets qui bordent le glacier Blanc sur sa rive gauche, il s'agit avant tout d'un superbe belvédère sur la face nord des Ecrins et les belles faces nord du glacier Noir - Pelvoux (3946m), Pic Sans Nom (3914m), Ailefroide (3954m) - ainsi que sur les autres sommets du massif : Agneaux (3669m), Grande Ruine (3765m), Meije (3984m), Râteau (3809m), etc. La voie normale se déroule sur le versant sud à partir du refuge du glacier Blanc puis par l'arête sud-ouest et, mis à part le passage sous le col Emile Pic (3483m), elle ne présente pas de grosses difficultés.

Départ : Refuge du glacier Blanc (2542m) accessible à partir du Pré de Madame Carle.

Difficulté : **Facile**, course de neige.

Horaire : 4h.

Itinéraire : Du refuge, suivre le sentier menant au refuge des Ecrins. Remonter le glacier sur sa rive gauche (crevasses) jusque vers 3050m. Remonter au nord un vallon glaciaire en direction du col Emile Pic. La pente devient progressivement plus raide (35/40°). Du col, prendre à droite et remonter une pente de neige ou de glace légèrement en contrebas de l'arête sud-ouest. Par un cheminement facile dans des rochers brisés, rejoindre une antécime puis le sommet proprement dit d'où la vue sur le bassin du glacier blanc et sur le massif est magnifique.



Le col du Sélé et la pointe des Bœufs Rouges :

DENIVELE:
839 mètres.

DIFFICULTE:
F : Facile

HORAIRE:
Environ 3 heures de montée depuis le refuge. Compter 2 heures pour le retour.

ITINERAIRE:
Belle course variée avec un superbe point de vue.



MATERIEL:
Complet d'alpinisme.

DESCENTE:
Par le même itinéraire.

La voie normale des Bans

http://julien.beausseron.free.fr/Montagne/Topos/course_25.htm

*Les Bans - sommet S (3 669 m)
voie normale*

Difficulté : **PD : Peu Difficile**

Massif : Vallon de la Pilatte

Engagement III

:

Type : mixte

Dénivelé : 1 100 m

Horaire : Du bivouac au col Est des Bans, 3 h. Du col Est au col Ouest, 20 min. Du col Ouest au sommet, 1 h 30. Au total, compter 5 h à 5 h 30. Descente : du sommet au col Ouest, 1 h 30. Du col au bivouac : 1 h 30.

Départ : Bivouac de la Pilatte

Remarques : Une course magique, sur un rocher de très bonne qualité. Un bon moyen de savoir si vous êtes perdus ou pas : si le rocher est pourri, c'est que vous n'êtes plus dans la voie ! Attention à la descente, au cours de laquelle vous ne devrez pas relâcher votre attention.



© Julien Beausseron - <http://julien.beausseron.free.fr/>

Les Organisateurs :

Noj
Jonathan van Outryve
Aspirant Accompagnateur de haute montagne
Gripmaster80@hotmail.com
Doornzele dries 112
9940 Evergem
0476 37 28 02



Greg
Grégoire de Hemptinne
Aspirant Accompagnateur de haute montagne
Greg_climber@hotmail.com
Duivenstraat 78
3052 Blanden
0473 46 07 90



Dom
Dominique Snyers
Accompagnateur de haute montagne diplômé ADEPS
dom@capexpe.org
Rue du prieuré 1
1348 Louvain la Neuve
0495 57 51 84



Dans l'esprit

- La montagne n'est pas un sport individuel. La solidarité est une tradition montagnarde depuis toujours et elle se traduit aussi bien dans les coups durs (répartir entre les plus forts la charge d'un plus jeune...). L'ambiance de groupe se construit par la participation de tous. Immanquablement, les moments forts que nous allons vivre souderont le groupe et construiront des liens d'amitiés durables.
- Nous sommes très attentifs à deux aspects de l'organisation sans lesquels on ne pourrait pas atteindre nos objectifs : le sommeil et l'alimentation. Il faut gérer ses réserves physiques : c'est un aspect très formatif que de prendre conscience de ses forces et de ses limites. La nourriture répond au même souci de pleine forme pour soutenir l'effort. Elle est abondante et très calorifique en montagne. Chaque tente devra cuisiner elle-même en montagne et il faudra porter sa nourriture pour les bivouacs !!
- Les sommets ne sont pas le but ultime de ce stage. En cas de mauvais temps, il est possible que nous ne puissions pas atteindre tous nos objectifs. Notre plan d'activités est assez élastique, mais nous restons à la merci de la nature et la plus élémentaire prudence pourrait nous interdire l'ascension finale. Néanmoins, les buts que nous poursuivons sont plus larges qu'uniquement sportifs et le stage peut-être très réussi sans sommets.
- Il faut rappeler que ce stage est accessible à tous et ne nécessite pas d'expérience particulière. Néanmoins, il faut une motivation à toute épreuve et une bonne dose de volonté et d'enthousiasme.
- Nous avons créé un site internet sur lequel nous mettrons encore des informations de dernière minute. Il servira aussi pour mettre nos photos et vidéos après le stage.
- Un forum y est aussi accessible pour y communiquer vos joies, peurs, angoisses, questions, conseils, etc. Bref, tout ce que vous voulez !!! Une expé est d'autant mieux réussie lorsqu'on se sent impliqué. Rendez vous donc sur <http://www.capexpe.org/stage2004>

Sur place, ce qui est bon de savoir :

- Bureau des Guides **AILEFROIDE** :
Tél. 04 92 23 32 02 (toute l'année)
Fax. 04 92 23 48 92 (toute l'année)
- Les Refuges :

Les Bans 04 92 23 39 48
Les Ecrins 04 92 23 46 66
Le Glacier Blanc 04 92 23 50 24
Le Pelvoux 04 92 23 39 47
Le Sélé 04 92 23 39 49
CAF Briançon 04 92 20 16 52

- Secours en Montagne : Briançon 04 92 22 22 22
- Camping d'Ailefroide : Tel : 04 92 23 32 00
- Météo France Lyon : Tel : +33 4 78 95 59 00
- Prix de la chope (on n'a pas trouvé)



Horraire Prévisionnel du Stage Initiation Alpinisme CAB 2004

Le 17 avril 2004 : Rendez vous à Freyr à 18h au Chamonix (Bar restaurant en haut des falaises) pour une 1^{ière} rencontre (Attention, c'est **OBLIGATOIRE**), Une soirée sous tente, puis le lendemain une journée d'initiation à l'escalade sur nos belles falaises belges. ☺
Comment arriver à Freyr ?? Voir dernière page.

Du 4 août au 13 août

(Pour le trajet, rien n'est prévu, mais si ça pose un problème, surtout contacter nous à temps, on peut s'arranger pour le co-voiturage)

4 août 2004 : Rendez vous à 21h00 au camping d'Ailefroide + installation + Briefing

5 août 2004 : Départ pour le refuge du glacier blanc + école de glace

6 août 2004 : Ecole de neige sur le glacier Blanc

7 août 2004 : traversée du Pic de Neige Cordier + descente

8 août 2004 : Ecole de rocher + école d'escalade

9 août 2004 : Départ pour le refuge du Sélé

10 août 2004 : Col du Sélé + pointe des Bœufs Rouges

11 août 2004 : Départ refuge des Bans

12 août 2004 : Voie normale des Bans

13 août 2004 : Débriefing + retour en Belgique

Le programme pourra changer en fonction des conditions météorologiques et de la condition physique du groupe.

Le Matériel Conseillé:

En guise de conseils :

En ce qui concerne le matériel personnel, un choix particulier doit être apporté aux points suivants. Le matériel décrit ci-dessous est celui qu'il faudrait idéalement emporter, mais il faut avoir à l'esprit que l'achat d'un équipement complet d'alpinisme est très coûteux. Essayez donc de tomber sur ce que vous avez sous la main : un pull, une paire de gants en laine par exemple. Cap Expé possède une liste de matériel très complète qui est à votre disposition. N'achetez rien, consultez nous d'abord !!



- Les chaussures

Pour la haute montagne il faut des chaussures à semelles rigides ou semi-rigide et surtout bien imperméables.
Assurez-vous qu'elles sont bonnes pour mettre des crampons.

- Habillement

Les habits de montagne doivent respecter 3 critères :

1. La chaleur : nous monterons jusqu'à près de 3800m
2. Imperméabilité : indispensable pour les exercices de glissade sur neige et en cas de mauvais temps.
3. Coupe-vent : le vent est traître

La solution idéale est constituée de 3 couches :

- Une sous-couche respirante et séchant rapidement, portée directement sur la peau.
- Une couche chaude

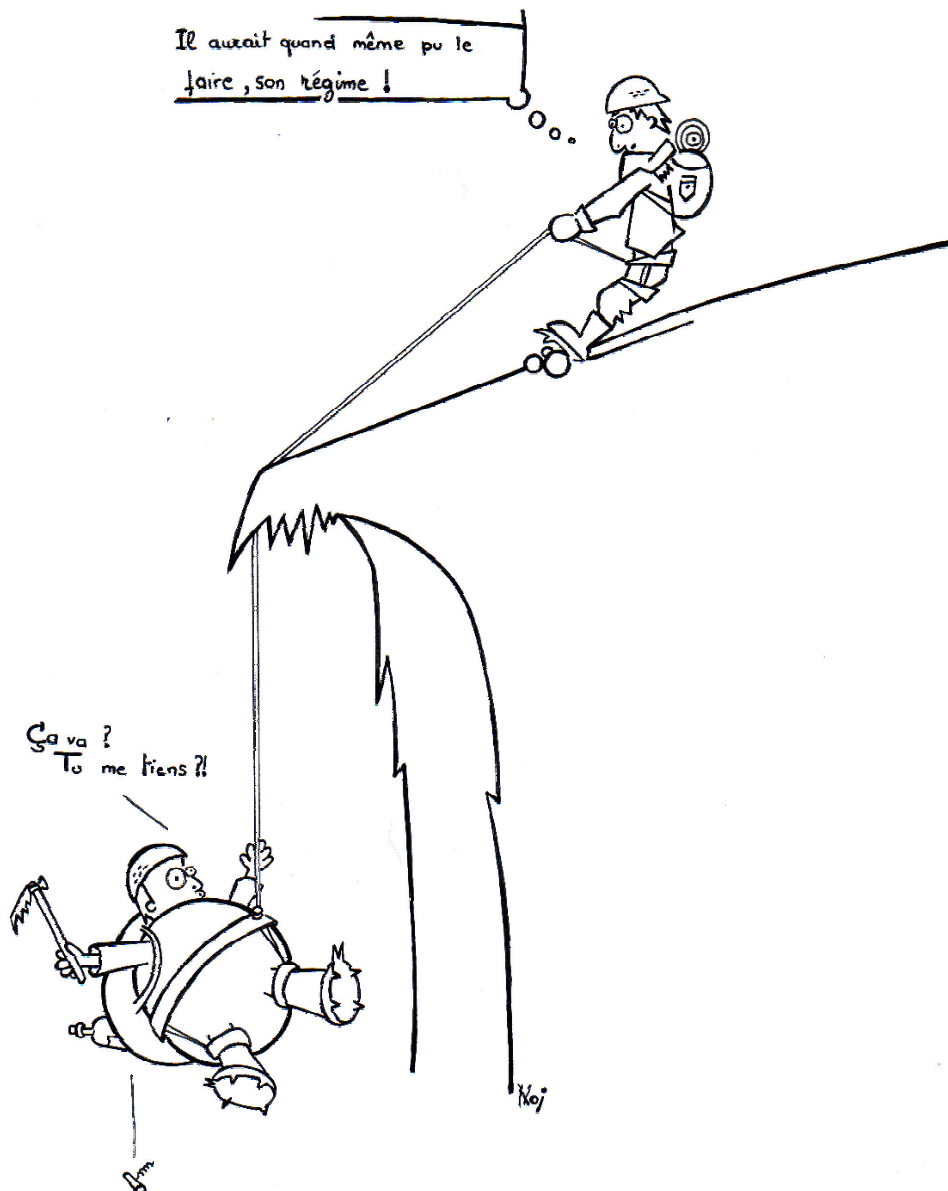


- Une surcouche imperméable et coupe-vent (style K-way ou autre vêtements techniques)



- *Le sac à dos*

Nous devons porter notre matériel d'alpinisme et de bivouac. Aussi un sac à dos d'une capacité minimum de 60 litres sera nécessaire. Les sacs qui possèdent une armature extérieure en métal sont à éviter car ils sont trop lourds et manquent de confort. Vérifiez son état car nous avons déjà vu plusieurs fois des sacs se déchirer une fois chargés.



A Emporter :

- Sac à dos
- Sac de couchage
- Matelas
- **Lunettes de soleil pour glacier (Comme pour le ski, vous serez en contact avec la neige, et le soleil sur la neige peut être dangereux pour les yeux)**
- Un chapeau pour se protéger sur soleil
- **De la crème solaire + écran total pour les lèvres**
- Une veste et un pantalon coupe vent et imperméable
- Une polaire ou un pull chaud
- Une paire de gants et un bonnet
- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes
- 2 à 3 paires de chaussettes plus fines
- Guêtres
- Une paire de bottines
- Une lampe de poche frontale (conseillé) + piles
- Une gourde d'eau, minimum 1 litre
- Bonnet
- Briquet
- Knife
- Boussole

Nous nous chargeons du matériel suivant :

- Tentes
- Réchauds à gaz + bombonnes
- Jeux de gamelles
- Crampons
- Piolets
- Broches à glace
- Baudrier
- Casques
- Cordes
- Topos
- Cartes
- Et autre matériel technique

Néanmoins, si tu as ton propre matériel de montagne, signale le, cela nous facilitera la tâche.

Avant d'acheter quoique ce soit, contactez Cap Expé (<http://capexpe.org>) qui pourra peut-être vous fournir du matériel adéquat.

Chabournéou en Valgaudemar

(Extrait du livre "*Le contrat Naturel*" de Michel Serres, Edition François Bourin, pp.160)

« Trois heures du matin. Dans le silence, tout le monde se lève, plie son sac, déjeune en hâte et part. Attentif, courtois, diligent, le gardien du refuge distribue les gourdes pleines de thé léger, surveille les cordées qui se forment et compte machinalement les destinations. Dehors, l'ombre se pique de petites lucioles dansantes, les lampes frontales, qui précèdent et

remplacent l'aube. Ivre de nuit, chacun se réfugie dans sa lueur personnelle et son décimètre de chemin. Tous des solitaires. Avant la veillée au refuge, nul n'a quitté ce monde ; dès les petites heures, chacun pénètre dans l'autre. Ce petit bâti, au voisinage du glacier, sert de guichet, de porte, de sas, d'accès, de passage, qu'une sorte de saint Pierre garde. Glace, neige et rocs composent l'autre monde, presque abstrait. Il n'y a rien de commun avec l'usuel. L'horizontal y devient vertical, nos vieilles stabilités y bougent, changent tous les gestes et toutes les conduites, se transforme le langage que nul ne comprendra s'il n'est passé par là. On peut y marcher seize heures pour l'extraordinaire récompense de s'offrir soi-même au vent et au ciel, sur un sommet parmi les sommets qui font autant de bras levés, passerelles de veille ou arbres debout. Au retour de la course, facile ou engagée, chacun cache dans les yeux cet air insolite et hagard, une lumière dont la rougeur signe l'inquiétante étrangeté des lieux. Depuis que nos premiers parents furent exclus du jardin paradisiaque, nous devons tous porter une marque de ce genre que nous n'apercevons plus.



(...)

Haute et blanche, la montagne cache des espaces bas et noirs, géants. Le son s'y évanouit, dit-on, les appels s'y perdent, s'y obscurcit la lumière, aucune lampe ne peut les éclairer : nul n'en est jamais revenu. Non vu, non dit, certain passé, de sa dimension basse, colle aux chausses du voyage vers la haute dimension.

(...)

Mais si, ailleurs, tout départ suppose que les fils ou des liens se rompent ou que des aussières se dénouent, celui du petit matin, aux refuges en haute altitude, exige, au contraire, la formation de cordées. Peu s'aventurent là-haut, en solitaires. Entre les boudriers qui renforcent le bassin s'établit une communication matérielle constante quoique souple qui assure la progression. Le sujet qui marche, escalade, cramponne, passe ou ne passe pas, ce n'est pas lui ni vous ni moi, c'est la cordée, c'est-à-dire la corde. Anachorète émigré aux réduits les plus retirées des hautes vallées silencieuses, vous venez, à votre corps défendant sans doute, d'appareiller pour du collectif. Le sujet qui s'éblouira des lumières mauves de l'aurore au milieu de couloirs escarpés sera l'amour que votre guide et votre amie vous prouvent en tous leurs gestes ou pas et celui que réciproquement vous leur portez : autrement dit encore la corde. Il faut l'appeler cordiale, pomme de concorde. Le terme contrat signifie originellement le trait qui serre et tire : un jeu de cordes assure, sans langage, ce système souple de contraintes et de libertés par lequel chaque élément lié reçoit de l'information sur chacun et sur le système, ainsi que de la sécurité de tous. Ainsi le contrat social lui-même, sous la forme de la corde, se déplace ou escalade les couloirs escarpés, de l'aube à midi : on croirait voir passer un collectif quelconque, lié par les obligations de ses lois propres et par le monde.

(...)

Que la montagne se fasse difficile voire abominable, et le contrat lui-même change de fonction : ne lie plus seulement les marcheurs entre eux, mais de plus, prend des attaches en

des points précis et résistants de la paroi ; le groupe se trouve lié, référé, non seulement à soi-même, mais au monde objectif. Le piton sollicite la résistance de la muraille à qui nul ne confie de lien qu'après l'avoir testé. Au contrat social s'ajoute un contrat naturel. »

Itinéraire pour aller à Freyr :

Prendre l'autoroute E411 Bruxelles-Luxembourg

Sortir à la sortie n° 20 : Achêne, monter sur la nationale, et immédiatement en sortir sur la droite 100m plus loin en direction de Dinant. Suivre la route jusqu'à Dinant.

Une fois à Dinant, suivre la route qui longe la Meuse en amont (en restant du même côté de la Meuse). Sortir de Dinant, monter sur les hauteurs, dès que la route arrête de zigzaguer, vous êtes en haut, le Chamonix est un peu plus loin sur votre gauche, et le parking sur votre droite.

Itinéraire pour aller à Ailefroide :



From : BRUSSEL
To : VALLOUISE

[Back to the
itinerary](#)



Travel Roadbook

Itinerary: Fastest
Total distance: 998.5 km
Travelling time: 10h 39
Average speed: 93 km/h

From  BRUSSEL(1)

To  VALLOUISE(05290)

20:12:00 GMT+1



-1 °C/8 °C, Drizzle or Rain

23:12:00 GMT+4



2 °C/8 °C, Drizzle or Rain

Details about the steps

You start from **Brussel** .Estimated time: **10h 39**

1			Follow Avenue De La Couronne-Kroonlaan for 2.5 km	2.5 km
2			Turn left, follow R21/ Boulevard Général Jacques-Generaal Jacqueslaan for 183 m until ETTERBEEK .	2.6 km
3			At sign RING turn right, follow N206/ Triomflaan-Boulevard Du Triomphe for 1.3 km	3.9 km
4			At sign RING turn right, follow N210/ Rue Jules Cockx-Jules Cockxstraat for 404 m until OUDERGEM .	4.3 km
5			At sign RING/NAMUR/NAMEN follow the motorway A4-E25-E411 for 188.5 km	192.8 km
6			At sign STEINFORT/DIPPACH/GARNICH follow the motorway E25-A6 for 19.8 km	212.6 km
7			At sign METZ follow the motorway E25 for 1.2 km	213.8 km
8			At sign BETTEMBOURG(N31) exit: 2 Follow the motorway E25-A3 for 11.5 km	225.3 km
9			At sign VOLMERANGE-LES-MINES/HETTANGE-GRANDE follow the motorway A31-E21-E23 for 100.2 km	325.4 km
10			Follow the motorway Échangeur De Nancy-Gentilly for 247.9 km	573.4 km
11			At sign BEAUNE/CHAGNY follow the motorway A6-E15 for 127.3 km	700.7 km
12			At sign ANSE/LYON - CENTRE follow the motorway A46-E611 for 26.4 km	727.1 km
13			At sign VAULX EN VELIN follow N346 for 14.1 km	741.2 km
14			At sign GRENOBLE follow the motorway Échangeur De Manissieux for 1.3 km	742.5 km

15			At sign AÉROPORT SAINT-EXUPÉRY/PONT DE CHÉRUY/CRÉMIEU follow the motorway A43-E70 for 80.4 km	822.8 km
16			Follow the ramp Échangeur De Turin Grenoble Chambéry for 395 m	823.2 km
17			At sign LA MOTTE-SERVOLEX exit: 14 Follow the ramp Échangeur De La Motte-Servolex for 1.2 km until CHAMBÉRY .	824.4 km
18			At sign LA CASSINE exit: 16 Follow E70-N201 for 6 km until BARBERAZ .	830.4 km
19			At sign LA RAVOIRE follow A43-E70 for 99.7 km	930 km
20			Follow E70 for 6.6 km	936.6 km
21			At sign BARDONECCHIA/TORINO follow the motorway E70-A32 for 16.8 km	953.4 km
22			At sign SESTRIERE(SS23)/CESANA(SS24)/CLAVIERE/SAUZE D'OULX(SP214) follow Raccordo Di Oulx for 2.3 km until OULX .	955.7 km
23			Follow Ss24/ Strada Nazionale Del Monginevro for 15.9 km until CLAVIERE .	971.6 km
24			Follow N94/ Avenue P. Baldenberger for 13.1 km until BRIANÇON .	984.7 km
25			Turn left, follow D2/ Avenue De La République for 980 m	985.7 km
26			Turn right, follow the roundabout for 32 m	985.8 km
27			Turn right, follow D2 for 140 m	985.9 km
28			Turn right, follow the roundabout for 35 m	985.9 km
29			Turn right, follow D2/ Avenue Maurice Petsche for 233 m	986.2 km
30			Turn left, follow N94 for 1.7 km	987.9 km

31			Turn right, follow the roundabout for 31 m	987.9 km
32			Turn right, follow N94 for 10.6 km	998.5 km
You reach Vallouise .Covered distance: 998.5 km				

Une fois à Vallouise, poursuivre le chemin jusqu'au bout de la vallée, et vous êtes à Ailefroide !!