



### **Tour en Vanoise :**

## ***Autour des sommets de Haute Maurienne, du Grand Roc Noir aux Aiguilles Rousses***

***6 jours, sacs légers***

Pour compléter le classique Tour des Glaciers de la Vanoise, je vous propose de continuer de découvrir la richesse et variété des paysages du Parc National de la Vanoise dans son secteur Nord Est, non loin de la frontière italienne, et en Haute-Maurienne.

Ce circuit vous séduira par sa variété; nous traverserons des vallons sauvages au cœur du parc, des zones d'alpages, des villages et hameaux, mais également des zones d'altitude aux décors minéraux superbes, nous côtoierons également le domaine des alpinistes lors de notre étape au refuge du Carro.

Les points de vue sont superbes, nous évoluerons au pied de nombreux hauts sommets bien connus de cette région de plus de 3000m et leurs glaciers surprenants. Pointe de la Méan Martin (3300m) et son glacier, Grand Roc Noir (3582m), glacier du Vallonnet, Pointe de Ronce (3612m), Pointe de Charbonnel (3752m), L'Albaron (3637m), et les fameuses Cimarella (3650m) déjà Italiennes...

Nous pourrons admirer au loin, sur les hauts sommets de l'autre côté du massif les fameux Dômes des Glaciers de la Vanoise.

Le point de départ/arrivée se fera au Pont de la Neige, dans le cœur même du Parc, à deux pas du célèbre col de l'Iseran. Nous aurons un court transfert le 1<sup>er</sup> jour pour rejoindre le début de l'itinéraire à Val d'Isère.

### ***Itinéraire :***

**J1: Pont de la Neige( 2528m) transfert en taxi à Val d'Isere, départ de la randonnée au Vallon du Manchet (1945m) - Refuge du Fond des Fours ( 2537m)**

Cette première étape nous mène au cœur du Parc et nous immerge d'emblée dans les montagnes. Nous montons dans un beau vallon qui nous conduit directement au Refuge des Fours ou nous passons la nuit. S'il reste du temps dans l'après midi, possibilité d'aller explorer le plan des Fours avec ses petites «gouilles» (petits plans d'eau en patois) ou prolifèrent milles petites plantes et bestioles.

Environ 2heures de marche, + 588M

## **J2 : Refuge du Fond des Fours (2537m) - Refuge du Plan du Lac (2364m)**

L'ambiance du matin sera tout de suite très «haute montagne» avec le passage du col de la Rocheure (2911m) face au sommet glaciaire de la pointe de Méan Martin, dans un décor parsemé de nombreux petits lacs glaciaires. On passe à la mi-journée par le refuge de la Femma, au fond du Vallon de la Rocheure que l'on descendra tout l'après-midi. L'activité pastorale est intense dans ce vallon, les agriculteurs y élèvent principalement des vaches laitières, et fabriquent entre autre un fromage à pâte persillé unique en son genre, le Bleu de Termignon que nous aurons probablement l'occasion de déguster!

Nous rejoignons aujourd'hui le refuge du Plan du Lac situé sur un vaste replat, face aux étincellants dômes glaciaires des fameux Glaciers de la Vanoise.

Environ 6h de marche, 16 km, +800m, - 950m

## **J3: Refuge du Plan du Lac ( 2364m) – Refuge de Vallonbrun ( 2272m)**

Belle journée sur un sentier - balcon qui fait face au col du Mont Cenis et aux sommets de la frontière italienne toute proche de l'autre côté de la vallée.

Après le refuge du Cuchet, que nous franchirons en fin de matinée, un détour s'impose pour aller voir l'étonnante Pierre aux pieds, mégalithe de schistes lustrés présentant des cupules et des empreintes de pieds creusées dans la roche datant probablement de l'âge de fer.

Environ 6h de marche, + 600m, - 700m .17km. (Détour pour la Pierre aux Pieds : +400m , 2h15)

## **J4: Refuge de Vallonbrun ( 2272m) - Bonneval sur Arc (1800m)**

La journée est consacrée à la remontée de la Vallée de Haute Maurienne et à la traversée de ses nombreux hameaux en pierre sèche, ses prés de fauche et ses chalets d'alpages. Un détour par le village de Bessans, avec ses murs tapissés de «grébons» (galettes de fumier de mouton) qui sèchent au soleil, ses croix, ses chapelles et son diable!

Nuit au village de Bonneval Sur Arc, classé parmi les plus beaux villages de France.

Environ 5h de marche, + 335m, - 815m, 14 km

## **J5: Bonneval sur Arc ( 1800m) – Refuge du Carro (2755m)**

La montée au refuge du Carro, en passant par le hameau typique de l'Ecôt, constituera une belle incursion en Haute-Montagne. Si les conditions le permettent, nous ferons le

détour par les sources de l'Arc et le col des Pariotes, ambiance minérale garantie! Nuit au refuge de Carro, en bordure des 2 lacs blanc et noir.

Environ 4 à 5 h de marche, + 1000m, - 90m, 10 km

Variante par le Col des Pariotes + 1300m, - 380m, 6h15, 12,5 km

### **J6: Refuge du Carro (2755m) - Pont de la Neige (2528m)**

Si les conditions météo le permettent, nous commencerons par faire un petit «3000», le col des Pariotes, qui offre une superbe vue sur l'Italie et ses glaciers.

Ensuite, nous rejoignons la route du col de l'Iseran par un splendide et facile sentier-balcon qui clôturera en beauté ce séjour.

Environ 3h30 de marche, + 393m, - 671m, 10 km

Aller/retour au col du Carro ( 3122m) +400m, 2h

***Fin du circuit et dispersion en début d'après midi !***

#### **Informations complémentaires :**

- Suivant les conditions météo, ou autres impératifs de sécurité, je reste seule juge d'annuler ou modifier le programme.

- Les *horaires* sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

- ***Transport des bagages*** : Nous randonnons en itinérance, les sacs sont véhiculés par minibus et nous attendent les soirs du jour 2 et jour 4 chez l'hébergeur.

Deux propositions pour les autres hébergements: Soit vous portez vos affaires pour les soirs 1, 3 et 5, soit, avec un supplément nous embauchons un porteur qui portera des petits sacs pour ces étapes.

Selon la formule choisie, un porteur transportera vos affaires pour les nuitées des jours 1, 3 et 5. Vous devez préparer pour ces étapes des petits sacs de 1 à 2 kg maxi, de préférence dans des sacs plastiques (pour l'étanchéité et le minimum de poids). Cependant la situation et le cadre éblouissant de ces hébergements nous ferons oublier ce léger inconfort !

- ***Hébergements*** :

Les hébergements sont choisis pour leur confort, leur situation pour le déroulement du tour, et autant que possible, leur caractère authentique et local. Toutes les étapes sont en refuge de montagne, avec dortoirs collectifs.

- ***Nourriture :***

Les dîners et petits déjeuners sont pris dans les hébergements, en demi-pension. Les piques niques sont préparés par mes soins ou achetés au refuge et portés par le groupe à chaque étape. L'esprit de collectivité et de partage est attendu pour ces moments de partage et de détente !  
Merci de me prévenir avant le séjour d'éventuels régimes alimentaires.

- ***Le + du circuit !***

Ce circuit nous permet de découvrir la Vanoise sous un autre regard, dans un secteur sauvage, au pied de magnifiques sommets.

- ***Niveau physique :***

Etapes de 4 à 6 heures de marches, entre 500m et 1000m de dénivelés positif ! Une préparation physique préalable et un équipement de randonnée sont recommandés. Pas de difficulté technique, mais une bonne forme vous permettra de profiter au mieux de votre séjour.

- ***Documentation, cartographie :***

Carte Rando Editions 1/ 50 000, Vanoise N° A3

Carte IGN Tignes. Val d'Isère, Haute Maurienne, Pn de la Vanoise – 1/ 25 000 , IGN 3633ET

- ***Tarif proposé :***

Pour un groupe de **8 à 15** personnes :

**Sans portage des bagages les soirs 1, 3 et 5 : 590€ par personne**

**Avec portage des bagages pour ces mêmes soirs (minis sacs de maxi 2 kg par pers) : 670€ par personne**

Ce prix inclut :

- les 5 hébergements en demi-pension,
- les 5 pique-niques des déjeuners des jours 2 à 6 (produits locaux et variés),

- 1 transfert en taxi le jour 1,
- le transport des bagages (gros sacs!) pour les soirs 2 et 4,
- les honoraires de l'accompagnateur,

Je ne cherche pas à avoir les tarifs les plus bas du marché ! Pour moi, ce qui est important c'est que vous soyez satisfait. J'organiserai donc le séjour au mieux et en fonction des possibilités et disponibilités du moment, au moment des réservations. C'est pourquoi le tarif du séjour peut être sujet à de légères variations.

Arrhes de 30% à verser au plus tard 3 mois avant le départ (non remboursées en cas d'annulation). Cela me permettra de procéder aux réservations nécessaires auprès des hébergeurs et transporteur.

Si ce circuit vous intéresse, je vous ferai parvenir un complément d'informations dès que je lancerai les réservations:

- Noms et coordonnées des différents hébergements
- Accès
- Equipement nécessaire
- Horaires du RDV et de la dispersion
- Hébergements sympas possibles dans le coin
- Et les réponses aux questions que vous pourriez vous poser !

N'hésitez pas à me contacter pour toute autre information.

Arielle RAGUIDEAU

---

Res. Le Relais de la Guisane 2 / 7b av René Froger / 05100 BRIANCON /

**TEL : 06 81 79 52 73**

**Adresse mail : [contact@sentiers-nature.fr](mailto:contact@sentiers-nature.fr)**

**<http://www.sentiers-nature.fr/>**

SIRET 44122036500031

N° Opérateur de Voyages et de Séjours : IM005110016