

TOUR DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

EN 10 JOURS

Un très bel itinéraire pour découvrir la Haute Maurienne, aux frontières du Parc National de la Vanoise. Partez à la rencontre des villages de pierres et de lauzes et découvrez un patrimoine baroque remarquable. Des forêts de mélèzes aux alpages, l'agriculture et les savoir-faire bien vivants... permettent aujourd'hui aux randonneurs de découvrir une nature préservée aux paysages grandioses. Un tour de 10 jours qui se compose cependant à la carte pour de plus petits séjours.

TERRITOIRE : Haute Maurienne Vanoise
COMMUNE DE DÉPART : Bramans

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Autoroute A43 en direction de Turin, sortie n° 30 – Modane, puis route départementale 1006 (ex RN6) direction Lanslebourg (de 10 km pour rejoindre Bramans à 43 km pour aller à Bonneval sur Arc).

TYPE D'ITINÉRAIRE : boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne hors neige

BALISAGE : GRP, GR®

CARTO : IGN Top 25 n°3534 OT - Les trois Vallées Modane
 IGN Top 25 - 3634 OT - Val Cenis
 IGN Top 25 - 3633 ET - Tignes Val d'Isère Haute Maurienne

ÉTAPES	
LE SUFFET (1700 m) Tél. 04 79 05 30 17 www.refuge.gite.dusuffet.perso.cegetel.net	GÎTE DE LA BATISSE AU VILLARON (1750m) Tél. 04 79 59 03 28 www.gite-bessans-guide.com
GÎTE D'ÉTAPE LE TOËT (2080 m) Tél. 04 79 05 95 67 www.giteletoet.com	GÎTE D'ÉTAPE LE PETIT BONHEUR (1725 m) Tél. 04 79 05 06 71 http://petitbonheur.bessans.free.fr/
REFUGE DES EVETTES (2590 m) Tél. 06 87 83 90 62 www.clubalpinlyon.com	REFUGE DU CARRO (2759 m) Tél. 06 74 57 63 72 www.clubalpinlyon.com
REFUGE DE VALLONBRUN (2272 m) Tél. 06 71 28 72 20 www.refuge-vallonbrun.com	REFUGE DU CUCHET (2160 m) Refuge surveillé non gardé. Tél. 04 79 08 71 49 www.parcnational-vanoise.fr
REFUGE PORTE DE PLAN DU LAC (2364 m) Tél. 04 79 20 50 85 http://plandulac.refuge.free.fr	REFUGE DE L'ARPONT (2309 m) Tél. 04 79 20 51 51 www.refuges-vanoise.com
REFUGE DE PLAN SEC (2320 m) Tél. 04 79 20 31 31 www.refuges-vanoise.com	REFUGE DE LA FOURNACHE (2330 m) Tél. 06 09 38 72 38 www.refuges-vanoise.com
REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE (2511 m) Tél. 04 79 20 32 87 www.refuges-vanoise.com	REFUGE DU FOND D'AUSOIS (2350 m) Tél. 04 79 20 39 83 www.refuges-vanoise.com
REFUGE PETIT MONT CENIS (2110 m) Tél. 04 79 05 88 67 - www.petitmontcenis.com	

JOUR 1 Bramans – Refuge du Petit Mont Cenis (2110 m)
Possibilité d'une étape intermédiaire au refuge du Suffet

ALTITUDE DE DÉPART : 1240 m

DÉNIVELÉ + : 1290 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

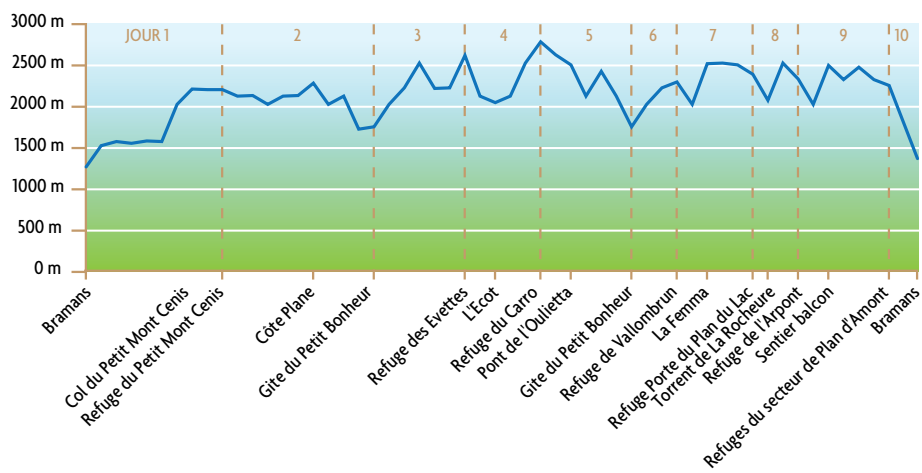
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h45 hors temps de pause

Depuis l'Office de Tourisme de Bramans, montez en direction du Planay sur 800 m. Prenez le sentier à gauche au niveau de la baraque du Douanier. Le sentier traverse le ruisseau Saint Bernard et rejoint la route. Suivez la en montant, puis empruntez le premier sentier sur la droite (dans un virage), direction Plan Clote. A l'intersection de ce même nom, prenez la route carrossable en direction de Saint Pierre d'Extravache. Suivez la sur environ 1 km, puis empruntez la piste à droite en direction de Montbas. Poursuivez en direction du Planay par un sentier à gauche. A la chapelle Saint Paul, prenez la route jusqu'au refuge du Suffet (possible hébergement – comptez 2h30 depuis Bramans). Du refuge, redescendez et traversez le pont sur le torrent de l'Ambin, puis prenez à droite. Quittez le chemin dans le virage à gauche après les chalets pour emprunter le sentier à droite en direction des cols du Petit Mont Cenis et Clapier. L'ancienne voie romaine chemine à travers la forêt de mélèzes jusqu'à un embranchement où se séparent les chemins des 2 cols. Prendre à gauche. Au Col du Petit Mont Cenis, partez à droite et récupérez la large piste sur 800 m. Au virage, un sentier rejoint sur la gauche le refuge du Petit Mont Cenis.

Visitez la superbe église romane de Saint Pierre d'Extravache, datée du XI^e siècle. Accueil au cœur de l'alpage du Petit Mont Cenis. Possibilité à partir du refuge de monter aux lacs Perrin (+ 200 m de dénivelé)



suite des itinéraires au verso →



JOUR 2		Refuge du Petit Mont Cenis – Gîte d'étape du Petit Bonheur (1725 m) Bessans
ALTITUDE DE DÉPART : 2180 m	Du refuge, rejoignez la piste carrossable pour longer le lac, puis remontez jusqu'à la route départementale. Poursuivez en direction de Bessans, remontez en direction du Col du Mont Cenis. 300 m après le Col, quittez la route pour la piste d'alpage à droite, aux chalets de la Fémaz. Restez sur cette piste pendant environ 3,5 km. Après la traversée du ruisseau, le chemin débouche sur les chalets de l'Arcelle Neuve (Chapelle Saint Antoine). Continuez dans la même direction. A la première intersection continuez tout droit : descente un peu délicate (surtout par temps humide) « Passage du Single ». Continuez toujours dans la même direction par le chemin des Alpes. Puis suivez le chemin qui descend et débouche sur la RD902. Là prenez à droite sur 300 m environ, après le pont suivre le chemin agricole à droite. Le gîte se trouve au bout du pré à gauche de la RD902 (hébergement possible également au Villaron).	
DÉNIVELÉ + : 810 m		
DÉNIVELÉ - : 1213 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h30 hors temps de pause	Possibilité d'une étape courte vers le gîte du Toët : Si vous souhaitez rejoindre le gîte du Toët (2h45 depuis le petit Mont Cenis), traversez la route et prenez à droite le sentier en face jusqu'aux chalets d'Alpage de Savalin. Longez la route RD1006 sur 2 km en direction du Plan des Fontainettes et de l'Italie. A l'intersection (gîte indiqué), prenez la petite route qui descend sur la droite direction Le Toët.	
<p>Une superbe étape au plus près des eaux turquoises du Lac du Mont Cenis, zone frontrière à l'histoire mouvementée. Possibilité de découvrir le Musée de la Pyramide.</p> <p>Pour ceux ayant opté pour l'étape courte, il est possible de monter au Pas de La Beccia : magnifique panorama sur le Lac. Compter environ 4h aller/retour (+700 m de dénivelé). Pour marcheurs avertis.</p> <p>Pour ceux ayant opté pour l'étape longue, possibles petits détours par le lac de l'Arcelle (gravures rupestres) et/ou Lac de Soliet.</p>		

JOUR 3		Gîte d'étape Le Petit Bonheur – Refuge des Evettes (2590 m) par le plateau d'Andagne
ALTITUDE DE DÉPART : 1725 m	Du refuge prenez la RD902 à gauche sur 500 m, puis suivez à droite la piste menant au Stade international de biathlon. Avant le stade, prenez la piste à gauche direction La Goulaz.	
DÉNIVELÉ + : 1400 m	Après le pont du ruisseau d'Avérole, la route part à gauche sur 50 m. Empruntez ensuite le chemin à droite, montant en lacets jusqu'aux chalets d'Andagne. Remontez le plateau d'Andagne puis traversez le domaine skiable de Bonneval. Remontez au sommet du Télési du Moulinet puis prenez le sentier balcon jusqu'à la jonction du sentier montant au refuge des Evettes.	
DÉNIVELÉ - : 530 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h hors temps de pause		
<p>Une très belle arrivée, véritable immersion dans une ambiance de haute montagne au pied des glaciers.</p>		

JOUR 4		Refuge des Evettes – Refuge du Carro (2759 m) par l'Ecot
ALTITUDE DE DÉPART : 2590 m	Descendez à l'Ecot par le sentier qui passe par le Plan des Roches. A l'Ecot, traversez le torrent, puis remontez la piste en direction des sources de l'Arc et du refuge du Carro. Suivez la sur 2 km environ jusqu'aux Tuillères. Le sentier monte ensuite sur la gauche, longeant le ruisseau des Pariotes jusqu'au refuge.	
DÉNIVELÉ + : 811 m		
DÉNIVELÉ - : 640 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h30 hors temps de pause		
<p>Découverte du hameau traditionnel de l'Ecot, épousant le rocher.</p>		

JOUR 5		Refuge du Carro – Gîte d'étape Le Petit Bonheur (1704 m) par le sentier Balcon - GR ⁵
ALTITUDE DE DÉPART : 2759 m	Depuis le refuge, empruntez le sentier balcon en direction de la route de l'Iséran, et ce jusqu'au pont de l'Oulietta. Empruntez la route descendant à Bonneval, jusqu'au 2 ^e lacet au lieu dit Pied Montet, puis rejoignez le GR ⁵ . Ce sentier balcon conduit jusqu'à Bessans. Possible hébergement au gîte d'étape du Villaron.	
DÉNIVELÉ + : 960 m		
DÉNIVELÉ - : 2000 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 8h hors temps de pause		
<p>Superbe itinéraire en balcon offrant une vue extraordinaire sur les glaciers de l'Albaron, du Vallonet et des Evettes.</p>		

JOUR 6		Gîte d'étape Le Petit Bonheur – Refuge de Vallonbrun (2272 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 1704 m	Rejoignez le GR ⁵ , le suivre en direction du bas de la vallée. Un peu plus loin, prendre le chemin qui repart à droite pour passer au hameau de la Chalpe, puis rejoignez la RD902. Longez la à droite sur 300 m environ et retrouvez le GR ⁵ à droite qui va déboucher au hameau du Collet, sous le Col de la Madeleine. Remontez à droite tout de suite après la Chapelle et rejoignez, après de nombreux lacets, le sentier Balcon en limite du Parc National de la Vanoise, au-dessus des chalets du Mollard. Prenez le à gauche pour atteindre peu après le refuge de Vallonbrun.	
DÉNIVELÉ + : 700 m		
DÉNIVELÉ - : 130 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h hors temps de pause		

JOUR 7		Refuge de Vallonbrun – Refuge porte de Plan du Lac (2364 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2272 m	Suivez le GR ⁵ dans la même direction. Après la traversée de plusieurs ruisseaux, le sentier débouche sans problème au Refuge du Cuchet (possible hébergement - refuge non gardé 2h30). Du refuge, descendez par le sentier à gauche pour rejoindre un peu plus bas le sentier balcon (GR ⁵) en limite du Parc National de la Vanoise. Le Chemin longe en permanence cette limite jusqu'aux chalets de la Turra. De la Turra de Termignon, le GR ⁵ réalise une large courbe jusqu'aux Chalets de la Femma, puis par un bon chemin, rejoint le Parking de Bellecombe. A la sortie du parking, reprenez le sentier à droite menant en peu de temps au lac puis au Refuge de Plan du Lac.	
DÉNIVELÉ + : 1130 m		
DÉNIVELÉ - : 1000 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h30 hors temps de pause		
<p>Très bel espace ouvert du Plan du Lac offrant une vue imprenable sur les glaciers de la Vanoise (Dôme de Chasseforêt et Dôme de l'Arpont), sur la Dent Parrachée et la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie (3855 m).</p>		

JOUR 8		Refuge porte de Plan du Lac – Refuge de l'Arpont (2309 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2364 m	Continuez le sentier passant à proximité de la table d'orientation, puis descendez en direction de la Chapelle Saint Barthélémy. Le sentier continue à descendre en direction du torrent. (possible hébergement à proximité : refuge d'entre deux eaux). Traversez le Torrent de la Rocheure. Le sentier en lacets remonte sur l'autre versant pour rejoindre le sentier balcon, puis à la première intersection partez à gauche en direction du refuge de l'Arpont.	
DÉNIVELÉ + : 804 m		
DÉNIVELÉ - : 870 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h30 hors temps de pause		

JOUR 9		Refuge de l'Arpont – Refuges du secteurs de Plan d'Amont (2230 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2309 m	Prenez la descente soutenue vers le Sud. A l'intersection, remontez vers la Combe de l'Enfer et suivez le sentier balcon sur le flanc de la Dent Parrachée. Suivez le GR ⁵ en direction de la Loza, puis la Turra. L'itinéraire rejoint progressivement les alpages de Plan d'Amont, surplombant les deux barrages d'Aussois. Quatre refuges vous offrent l'hospitalité, d'abord Plan sec, la Fournaiche, la Dent Parrachée ou le Fond d'Aussois.	
DÉNIVELÉ + : 950 m		
DÉNIVELÉ - : 1026 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h hors temps de pause		
<p>Très beaux alpages de Plan d'Amont autour des lacs et barrages d'Aussois</p>		

JOUR 10		Refuges du secteurs de Plan d'Amont – Bramans (1240 m) possibilité de faire une étape intermédiaire à Aussois
ALTITUDE DE DÉPART : 2230 m	Du refuge choisi, rejoignez le pont de la Sétériaz, surplombant le lac de Plan d'Amont. Redescendez en longeant le lac sur le versant opposé en direction du barrage. Du parking de Plan d'Amont, un sentier descend à travers pins jusqu'au lac de Plan d'Aval. Longez le lac à son tour jusqu'au barrage. Un sentier descend directement sous le barrage en direction du Drosset. Rejoignez la piste carrossable jusqu'au Vet, puis plongez vers le village en passant par Prédemal. Traversez le village d'Aussois (commerces, restauration, hébergement) pour rejoindre le fort Marie-Christine. Suivez le sentier des bâtisseurs qui descend au fort Victor-Emmanuel, puis au pont du diable. Il est possible de rejoindre Bramans de deux façons, soit en remontant les gorges de l'Arc jusqu'au pont des juniers, soit en remontant à la redoute Marie-Thérèse, en traversant la RN6 pour récupérer le chemin du Petit Bonheur.	
DÉNIVELÉ + : 100 m		
DÉNIVELÉ - : 1080 m		
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h hors temps de pause		
<p>Découvrez la Barrière de l'Esseillon, et les 5 forts sardes construits contre la France au XIX^e Siècle.</p>		

Savoie Mon+Blanc
simplement merveilleux