FFRandonnée Comité départemental Aveyron

RANDOTHEQUE

Zone N° 4 Région

RHÔNE ALPES

HAUTE MAURIENNE (2)

Département : **Savoie 73** Commune de départ : Lanslebourg Val Cenis Situation géographique : Parc national de la Vanoise	Accès : Autoroute – Lyon – Chambéry – Modane -
Rando effectuée le : Du 18.06.07 au 24.06.07	Contact : J-C AMICHAUD Club de Saint-Côme d'Olt Tel : 05.65.48.09.65. email : jean-cl.amichaud@wanadoo.fr
Type de rando : • Linéaire • Circuit • Etoile	Distance totale 90 à 100 km. Durée totale 6 jours

Caractéristiques : C'est une approche de la haute montagne. Altitude entre 1400m et 2800m	Niveau de difficulté : * ** *** facile moyen difficile Longueur des étapes ou temps de marche: voir descriptif en deuxième page Difficultés particulières :.A pratiquer de préférence entre le 15 juin et le 15 septembre. Passage de névés en altitude.

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration), ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Centre de vacances « Les Edelweiss » 73480 Val Cenis tel : 04.79.05.92.67.	Capacité d'accueil- env. 90 pl. Pension complète 33,00 € Email : edelweiss-jar@wanadoo.fr	Super

Carte IGN : 3633 ET – 3634 OT - 3640 OT – Didier Richard « Massif et parc national de la Vanoise »	Topo guide :

Guides ou accompagnateurs locaux : Possibilité de prendre un accompagnateur au centre de vacances

Descriptif :

1er jour : Le vallon de la Rocheure (alt. 2350 m env.) – Le refuge du Plan du Lac et le refuge de la Femma. Départ du parking de Bellecombe au nord de la forêt domaniale des Sallanches. Rando de 22 km. env. et dénivelée 250 m. env. C'est une belle vallée glacière avec de très beaux points de vue sur les Dômes de Chasseforêt et sur la Grande Motte. On emprunte un sentier juste derrière le refuge du Plan du Lac en direction de la Femma. Au refuge de la Femma on peut observer une véritable colonie de marmottes, certaines viennent vous manger dans les mains. Pour le retour, on peut emprunter la piste qui revient vers le Plan du Lac.

2ème jour : Le refuge des Evettes avec la vue sur l'un des plus prestigieux cirques glaciaires en Savoie. Alt. 2590 m. Rando de 16 Km.env. et 570 m. de déniv. Pos. et Neg. Départ du village de l'Ecot à 2 Km. à l'Est de Bonneval sur Arc. On emprunte un sentier à l'Est du Pont St Clair qui suit le cours du « ruisseau de la Reculaz ». Ce sentier est mal balisé mais assez évident. En prenant de l'altitude les rochers sont équipés de mains courantes (très sécurisés). On parvient à la cascade de la Reculaz (alt. 2500 m.) et on gagne le refuge des Evettes. On revient par un sentier muletier au village de l'Ecot.

3ème jour : Le refuge du Carro par le sentier balcon (Gd tour de la Haute Maurienne) Rando de 18 Km env. dénivelée de 350M. env. – Départ du Pont de l'Ouliette (alt. 2476 m.) sur la D 902 vers le Col de l lseran. C'est un très belle randonnée dans un cadre pastoral avec des vues saisissantes sur l'Albaron, la Petite Ciamarella et le glacier des Evettes. Pour le retour on peut soit revenir par le même chemin, soit en laissant une voiture à Bonneval revenir par le village de l'Ecot.

4ème jour : Monté au refuge privé du Cuchet (propriété du centre des Edelweiss). Départ de Lanslebourg, Montée au refuge par le Pré Vaillant (4km. en déniv. 600 m.) Après midi et soirée au refuge. On peut observer les chamois. Veillée très agréable au refuge.

5ème jour : La Pierre au Pieds – déniv. 600 m. 8 heures de marche. Départ du refuge à 7 h. Plein Est via le refuge du P.N.V. jusqu'au plan de la Cha, des panneaux indiquent la direction de la Pierre aux Pieds. C'est un site préhistorique classé à une alt. de 2800 m. Vue panoramique sur les sommets environnants. On peut y voir des chamois. Le retour peut se faire par le refuge du Vallonbrun, le Collet, le Col de la Madeleine et Lanslevillard.

6ème jour : Le fort de la Turra (alt. 2507 m.) et le Pas de la Biecca (alt. 2820 m.) rando de 6 h. de marche et 700 m. de dénivelée – départ du Col du Mont Cenis, emprunter le sentier face à l'auberge en direction du fort de la Turra, c'est un bon sentier avec quelques passages équipés de mains courantes. Très belles vues depuis le fort. Ensuite emprunter un sentier plein Sud en direction du Pas de la Biecca (selon l'époque il peut y avoir des névés à traverser) Depuis le col descendre vers le lac, un très beau sentier à flanc de montagne revient vers l'auberge du Mont Cenis.

A voir : Le village de Bonneval-sur-Arc, classé comme parmi les plus beaux villages de France.
Les églises de Haute Maurienne sont réputées pour leur riche décor baroque.

Le bureau du centre de vacances « Les Edelweiss » peut vous donner de précieuses informations sur l'état des sentiers, vous faire des suggestions pour vos randos, vous proposer la collaboration d'un accompagnateur, vous organiser une nuit en refuge.

Accéder à la carte sur le site [http://www.geoportail.fr/] / taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.