

## Séjour Randonnée Montagne dans le massif de la Vanoise

03-08 juillet 2023

Ce séjour itinérant de 5 jours dans le massif de la Vanoise avait pour but de faire le tour de Méan Martin, sommet au coeur de ce massif. L'itinéraire en boucle, permet de découvrir de nombreux glaciers tout en restant sur des chemins bien confortable au milieu de prairies fleuries en ce début juillet. C'est un itinéraire classique qui emprunte en partie le GR5 et GR de pays Tour de la Haute-Maurienne et passe en balcon à une altitude moyenne de 2000 à 2500 m avec le passage de 3 cols à près de 3000 m.

Les caractéristiques sont les suivantes (le tour s'effectue dans le sens horaire) :

- Jour 1 : St Laurent du Var - Bessans (1700 m) puis montée au refuge de Vallonbrun (2272 m)  
R2 / D+ 600 m / D- 60m / 8 km / 2h45
- Jour 2 : Ref. de Vallonbrun - Ref. du Plan du Lac (2364 m) par le Pré Vaillant (1910m)  
R2 / D+ 780 m / D- 690m / 18 km / 7h45
- Jour 3 : Ref. Du Plan du Lac - Ref. du Fonds des Fours (2537 m) par le col de la Rocheure (2911m)  
R3 / D+ 790 m / D- 640m / 18,2 km / 7h45
- Jour 4 : Ref. Du Fonds des Fours - Ref. du Carro (2759 m) par le col des Fours (2976m)  
R3 / D+1040 m / D-840m / 17,80 km / 9h
- Jour 5 : Ref. du Carro - Bonneval sur Arc (1790 m) par le col des Pariotes (3034 m) et les sources de l'Arc

R4 D+330m / D-1240 m / 12,4 km / 8h.

Nuit à Bessans (navette de voiture Bonneval/Bessans) au gîte du Petit Bonheur.

- Jour 6 : retour à St Laurent du Var.

Soit un total de D +3540m / D- 3470m / 74,4 km / 36h15

Participants : Alain, Bernadette, Bernard, Dominique, Lucette, Laurence, Nathalie, Suzanne encadrés par Paul, Yves et Jean Paul.



## J1 Lundi 3 Juillet : Montée au refuge de Vallonbrun (2272m)

C'est un premier jour classique, avec le départ de SLV tôt le matin pour Bessans en Haute-Maurienne. Le trajet retenu passe par le col de la Bonette, le col de Vars, Briançon, le col de Montgenèvre, Susa (It), le col du Mont Cenis.



Trajet à l'horizontale de Bessans jusqu'au col de la Madeleine



avant de monter dans les alpages



pour le refuge de Vallonbrun



où la tache du soir consiste à partager équitablement la tome du pays.



**J2 Mardi 4 Juillet : Ref. de Vallonbrun - Ref. du Plan du Lac (2364 m) par le Pré Vaillant (1910m)**



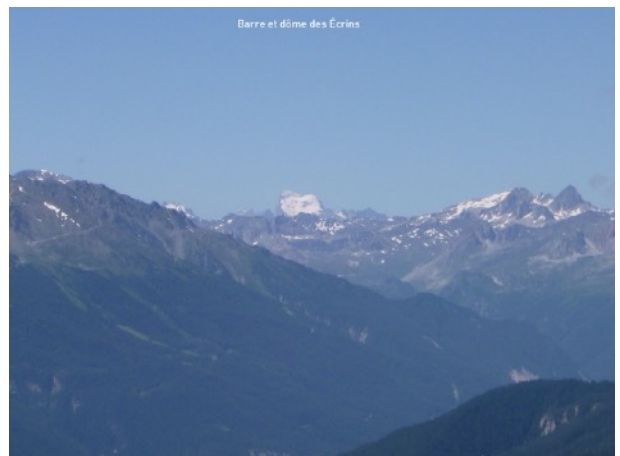
Départ 7h50 pour une étape en balcon sur la vallée,



avec des rencontres alléchantes,



et les Écrins qui se découvrent.



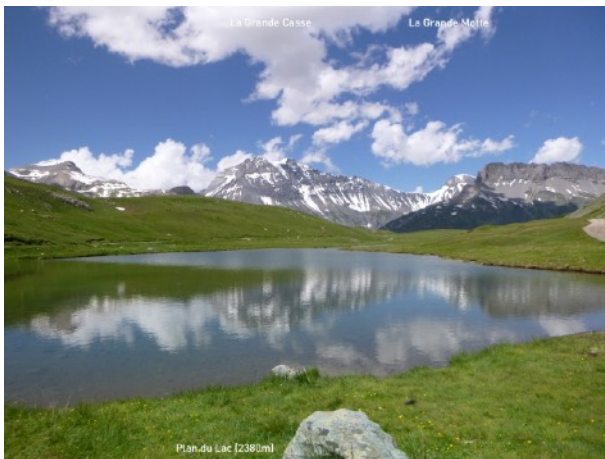
## Séjour randonnée montagne dans le massif de la Vanoise 2023



Puis c'est la montée au Pré Vaillant pour la pause méridienne,



et une étude approfondie de la carte....



pour arriver au Plan du Lac et au refuge du Plan du lac vers 15h30.



**J3 Mercredi 5 Juillet : Ref. Du Plan du Lac - Ref. du Fonds des Fours (2537 m) par le col de la Rocheure (2911m)**



Départ 07h45 dans un relief glacière :



sous les moutonnements, c'est glacé !



Avec un arrêt café au refuge de la Femma (2352m)



avant de repartir pour le col de la Rocheure.





Avec la Pointe de Méan Martin qui se découvre



avant de franchir quelques névés près du col.



Puis c'est une descente en contournant les névés



## Séjour randonnée montagne dans le massif de la Vanoise 2023



avec un grain à l'arrivée sur la moraine de « feu » le glacier du Four.

Il reste encore à franchir le torrent glacière (à chacun sa méthode).



Et c'est l'arrivée au refuge du Fond des Fours (Val d'Isère est dans le fond de la vallée) vers 15h30.



**J4 Jeudi 6 Juillet : Ref. Du Fonds des Fours - Ref. du Carro (2759 m) par le col des Fours (2976m)**



Départ 7h45 pour le col des Fours.



Descente dans les névés en marquant le talon



pour arriver au parking du Pont de la Neige près du col de l'Iseran.







Du col on prend le sentier en balcon qui mène au refuge du Carro



Refuge du Carro  
2760m



**J5 Vendredi 7 Juillet : Ref. du Carro - Bonneval sur Arc (1790 m) par le col des Pariotes (3034 m) et les sources de l'Arc**



Départ 08h pour le col des Pariotes avec une montée en adhérence sur des roches moutonnées qui ne glissent pas.



Encore une peu de neige vers les 3000m au col des Pariotes avant la descente vers les sources de l'Arc.



Encore quelques névés franchis

sous l'oeil attentif des bouquetins,



en cherchant les cairns pour l'arrivée en fond de vallée.



Et la boucle est bouclée.



Dernière étape au gîte du Petit Bonheur à Bessans



Un séjour bien dépaysant sur les sentiers confortables des balcons de la Vanoise avec des panoramas grandioses sur les glaciers qui ont éblouis les yeux.

=====000=====