

## En Haute Maurienne

**Massif :** Haute Maurienne (chaîne frontalière), Savoie.

### La Levanna occidentale (3593 m)

#### Jour 1

**Départ :** Bonneval-sur-Arc, hameau de l'Ecot.

**Dénivelé positif total :** 732 m.

**Temps estimé :** environ 2h30.

**Itinéraire :** Le Montet – Refuge du Carro (gardé).

**Type de terrain :** sentier.

#### Jour 2

**Départ :** Refuge du Carro.

**Dénivelé positif total :** 734 m.

**Dénivelé négatif total :** 1466 m.

**Temps estimé :** environ 6h.

**Itinéraire :** Col des Pariotes – Levanna occidentale – Col des Pariotes – sources de l'Arc – L'Ecot.

**Type de terrain :** portions sur des terrains rocailleux mais sans difficulté technique particulière. Arête finale vertigineuse côté italien mais sans danger particulier. Descente raide entre le Col des Pariotes et le bas de la moraine. Bon chemin pour finir.

**Matériel à prévoir :** bonnes chaussures de marche, bâtons, de l'eau, vêtements adaptés, encas et pique-niques. Matériel pour la nuit en refuge (vêtements et nécessaire pour la toilette, sac à viande ou draps, pas de duvet).

**Niveau de la sortie :** bon marcheur. La sortie peut être légèrement simplifiée en revenant par le chemin de l'aller. On peut aussi commencer la randonnée au Pont de l'Oulietta (route du Col de l'Iseran) et arriver à l'Ecot (moyennant une manipulation de voitures) : superbe sentier-balcon pour atteindre le refuge du Carro et dénivelé positif bien moindre le premier jour, mais plus de distance.

**Intérêt :** randonnée alpine dans un cadre majestueux et préservé, entre alpages verdoyants et univers minéral. Nuit en refuge gardé. Ascension d'un beau « 3000 » sur la frontière italienne, avec arrivée par une arête vertigineuse mais sans danger particulier.

**Remarques :**

**Cette randonnée ne peut être réalisée que si les conditions météo et d'enneigement le permettent. L'Accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie du parcours pour la sécurité de tous.**

**Dans le Parc national de la Vanoise, le bivouac est totalement interdit. Il peut être toléré autour du refuge. Si vous désirez bivouaquer, prévenez-moi pour que je demande au gardien si c'est possible avant le départ.**

## **Le Mont d'Ambin en boucle (3378 m)**

### **Jour 1**

**Départ :** Bramans, parking du Plan de la Vie.

**Dénivelé positif total :** environ 800 m.

**Dénivelé négatif total :** environ 200 m.

**Temps estimé :** environ 4h.

**Itinéraire :** Col du Petit Mont Cenis – Lacs Perrin – Col de Savine.

**Type de terrain :** sentier.

### **Jour 2**

**Départ :** Col de Savine ou vallon du Rio Clapier.

**Dénivelé positif total :** environ 1000 m.

**Dénivelé négatif total :** environ 1500 m.

**Temps estimé :** environ 7h.

**Itinéraire :** Refuge Vaccarone – Col de l'Agnel – Mont d'Ambin – refuge d'Ambin – Plan de la Vie.

**Type de terrain :** portions sur des terrains rocailloux (pierriers raides demandant une bonne endurance) et en altitude. Bon chemin pour finir.

**Matériel à prévoir :** bonnes chaussures de marche, bâtons, de l'eau, vêtements adaptés, encas et pique-niques. Matériel pour la nuit (variable si nuit en refuge non gardé ou sous la tente). Être autonome en nourriture pour deux midis, un soir et un petit déjeuner.

**Niveau de la sortie :** très bon marcheur. L'itinéraire peut être modifié en fonction du groupe et des conditions météo. Le passage au Mont d'Ambin n'est pas obligatoire mais le terrain reste accidenté et demande une bonne endurance et un équipement adapté.

**Intérêt :** randonnée alpine dans un cadre majestueux et préservé. Paysages très variés : alpages paisibles et lacs le premier jour, univers vertigineux et minéral le deuxième jour. Le circuit passe aussi d'une vallée à une autre et est à cheval sur la frontière franco-italienne.

### **Remarques :**

**Cette randonnée ne peut être réalisée que si les conditions météo et d'enneigement le permettent. L'Accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie du parcours pour la sécurité de tous.**