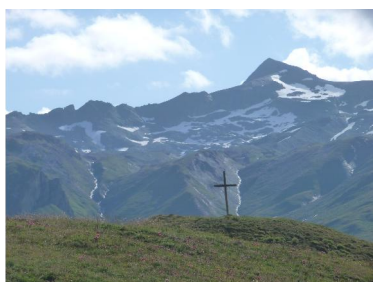


Rando altitude en Vanoise



Massif : Vanoise, Savoie.

Altitude maximale : 3436 m.

Jour 1

Départ : Le Pont de la Neige (entre Bonneval-sur-Arc et le Col de l'Iseran).

Dénivelé positif total : environ 650 m.

Dénivelé négatif total : environ 650 m.

Temps estimé : environ 5h.

Itinéraire : vallon de la Jave – Pointe de la Met – traversée des Pointes de Bézin – refuge du Fond des Fours.

Type de terrain : sentier et terrain caillouteux hors-sentier mais sans difficulté particulière.

Jour 2

Départ : Refuge du Fond des Fours.

Dénivelé positif total : environ 800 m.

Dénivelé négatif total : environ 950 m.

Temps estimé : environ 6h.

Itinéraire : Col du Pisset – Pointe de Méan Martin – Refuge de la Femma.

Type de terrain : sentiers et arête facile mais où le vertige n'est pas conseillé. Cela reste de la randonnée (pas d'équipement d'alpinisme obligatoire) mais la prudence est de mise sur une partie de l'arête.

Jour 3

Départ : Refuge de la Femma.

Dénivelé positif total : environ 1300 m.

Dénivelé négatif total : environ 1300 m.

Temps estimé : environ 9h.

Itinéraire : Refuge de la Femma – Pointe de la Sana – Col de la Rocheure – Refuge de la Femma – Plan du Lac.

Remarque : cette journée peut être abrégée (distance) en faisant l'aller-retour simple entre le refuge et la pointe, puis en rejoignant le Plan du Lac (une navette fait même la jonction entre la fin de la piste d'alpage et le parking, ce qui enlève au moins 3 km et une remontée).

Type de terrain : hors sentier mais sans difficulté particulière (à part les cailloutis) entre le refuge et le Col de la Rocheure. Bons sentiers puis piste d'alpage ensuite.

Randonnée pouvant être réalisée en boucle depuis le Plan du Lac :

Jour 1 : Plan du Lac – Col et Pointe de Lanserlia – Plateau du Turc – Refuge de la Femma.

D+ : environ 700 m.

D- : environ 650 m.

Durée : environ 6h.

Jour 2 : Col du Pisset – Pointe de Méan Martin – Refuge de la Femma.

D+ : environ 950 m.

D- : environ 950 m.

Durée : environ 6h.

Jour 3 : Pointe de la Sana – Col de la Rocheure – Refuge de la Femma – Plan du Lac

D+ : environ 1300 m.

D- : environ 1300 m.

Durée : environ 9h.

Etape pouvant être abrégée comme expliqué ci-dessus.

Il est également possible de faire une boucle de 2 jours, sans l'un des deux sommets.

Matériel à prévoir : bonnes chaussures de marche, bâtons, de l'eau, vêtements adaptés, en-cas 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 à très bon marcheur, mais des raccourcis et des simplifications sont toujours possibles sur ce parcours, que l'on choisisse la traversée ou la boucle. En allant au plus simple (en restant sur les sentiers et en ne gravissant « que » la Pointe de la Sana), on est sur un niveau d'assez bon à bon marcheur.

Intérêt : randonnée alpine dans un cadre majestueux et préservé, entre alpages verdoyants et vastes étendues rocailleuses et parsemées de névés. Deux nuits en refuge et une belle immersion dans l'univers du Parc de la Vanoise. Ascension de deux sommets à plus de 3000m d'altitude. Dernière journée pouvant être facilement abrégée.

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, sauf autour des refuges (le gardien peut demander une contribution financière). Les clients qui le souhaitent peuvent donc utiliser leur tente sous ces conditions.

Les deux refuges disposent d'une salle hors-sac pour ceux qui ne souhaitent pas prendre la demi-pension.