

» Etapes R108 à R124
Résumé de la randonnée : R108 Vernayaz à R124 Modane

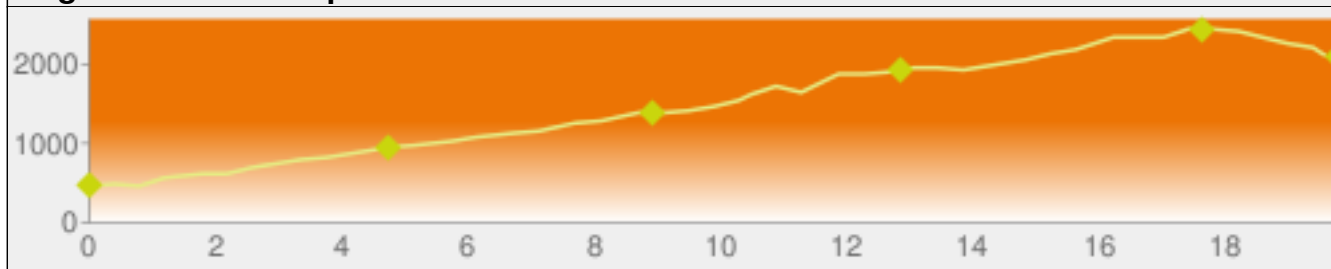
Jours : 17 **Temps de marche :** 98h20 **Distance :** 290.268 km **↑**15255 m **↓**14094 m

Jour 1 Vernayaz » Cabane de Susanfe - R108

Difficulté 	Temps de marche 8h15	Distance 19.8 km	↑ 2039 m	↓ 391 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	-----------------	----------------	-------------------------------

Description

Attention: le sentier de Vernayaz à la cascade de Pissevache puis vers Van d'en Haut n'existe plus. Prendre le sentier muletier de Vernayaz à Salvan, puis passer par "Les Granges" et rejoindre Van d'en Haut. Continuer en montée vers le lac de Salanfe. Longer la rive gauche du lac puis tourner à droite et attaquer la dernière montée vers le Col de Susanfe. La marche n'est alors plus très longue jusqu'à la cabane de Susanfe, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Attention: le sentier de Vernayaz à la cascade de Pissevache puis vers Van d'en Haut n'existe plus. Prendre le sentier muletier de Vernayaz à Salvan, puis passer par "Les Granges" et rejoindre Van d'en Haut (petite chapelle). Au niveau du camping, le sentier longe tout d'abord la rive nord de la rivière Salanfe, puis traverse sur la rive sud pour aller vers la Fontaine à Moïse. Un jet d'eau jaillit de la montagne comme s'il venait de nulle part. On aperçoit rapidement le mur du barrage du Lac de Salanfe. Une courte ascension parallèle au mur vous mènera à la cabane de Salanfe. D'ici, on a une vue imprenable sur le massif des Dents du Midi. Longer la rive nord du lac jusqu'à la route alpine au point 1932, prendre un sentier de montagne jonché de débris de roches provenant du massif des Dents du Midi et monter par une crête jusqu'au col de Susanfe. Juste avant le passage du col, le sentier passe par une corniche. Une fois au col, on peut admirer pour la première fois le bassin de la vallée de Susanfe. Après le col, continuer sur le versant droit de la montagne, qui est moins raide, jusqu'à la cabane de Susanfe qui marque la fin de l'étape.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Dent du Midi/Salanfe Pour les habitants de la partie supérieure du lac Lemman, la Dent du Midi est un symbole spécial. D'un côté, elle pointe en direction du sud, et de l'autre elle forme une entrée majestueuse au monde alpin avec ses sept pics. D'est en ouest, elle forme une jolie demi-courbe, avec le glacier Plan Névé à l'intérieur. En dessous se trouve la retenue de Salanfe, qui a une capacité de 40 millions de mètres cubes d'eau avec 52 mètres de hauteur, 40 mètres de large à la base et 608 mètres de long à la surface. D'après la tradition, il semble que Salanfe appartenait à l'Abbaye de St Maurice. Ensuite, quatre autres propriétaires se succédèrent, entre les communes de Vérossaz, Massongex, Ste-Maurice et Evionnaz. En 1870, Salanfe fut formellement rattaché à Evionnaz par judicature. Il fut donc possible de vendre des droits de ration d'eau, ce qui marqua le début d'une controverse d'un an. En effet, les habitants auraient risqué de perdre leurs pâturages, vitaux pour eux à l'époque, si un réservoir était construit. De plus, ceci eut un impact direct sur la cascade de Pissevache dans la vallée de Rhonetal. L'alpe de Salanfe était le point de départ de nombreux tracés de montagne et, en 1898, fut construit le premier Hôtel de la Dent-du-Midi, qui accueillait des touristes en excursion vers la Dent du Midi. (Schweizer Wanderwege)

Point

Tronçon

	Nom	Services	Information	Balisage
	Vernayaz 457 m	 	B 4.8 km / 1h45	
	Salvan 937 m	  	B 4.2 km / 1h40	
	Van d'en Haut 1383 m		D 3.8 km / 1h50	
	Lac de Salanfe 1938 m		D 4.8 km / 2h10	
Hébergements				
Auberge de Salanfe <u>Adresse</u> : Fabienne et Nicolas Marclay Case postale 44 - 1922 Salanfe/Salvan Tél. : +41 27 761 14 38 +41 27 458 36 18 / E-mail : auberge@salanfe.ch <u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude <u>Période d'ouverture</u> : juin - octobre <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-50 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-30 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Familles / enfants  Groupes  Petit-déjeuner  Repas de midi  Repas du soir				
	Col de Susanfe 2426 m		D 2.2 km / 0h50	
	Cabane de Susanfe 2095 m		D 2.2 km / 0h50	
Hébergements				
Cabanne de Susanfe <u>Adresse</u> : Fabienne Tél. : +41 24 479 16 46 / Tél. portable : +41 79 478 57 30 / E-mail : info@susanfe.ch <u>Catégorie</u> : <u>Période d'ouverture</u> : juin - octobre <u>Prix de la demi-pension</u> : 51-75 EUR				

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Associations de montagne
- ✓ Familles / enfants
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

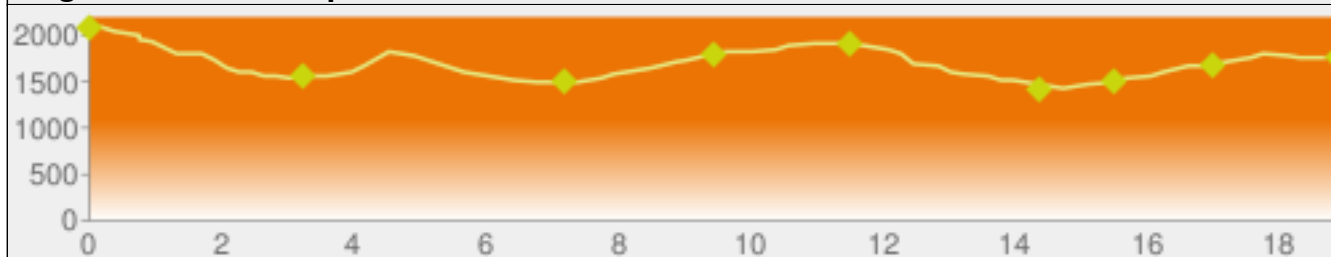
Jour 2 Cabane de Susanfe » Refuge Tornay-Bostan - R109

Difficulté 	Temps de marche 7h40	Distance 18.9 km	1058 m	1394 m	Qualité des données GPS : ++
--	----------------------	------------------	--------	--------	------------------------------

Description

Quitter la cabane de Susanfe via le Pas d'Encel. Tourner ensuite vers le flanc nord de la Dent de Bonavau. Passer Bonavau pour arriver à Barme, d'où le sentier continue via la Croix d'Incrène en direction du Col de Cou. L'itinéraire franchit la frontière française et descend à travers les alpages vers le col de la Golèse en empruntant le GR 5, avant de remonter vers le refuge Tornay-Bostan.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis la cabane de Susanfe, avancer vers l'ouest sur le sentier jusqu'au point le plus bas du bassin du vallon. En dessous du petit barrage, traverser le petit cours d'eau qui en est issu. Un sentier exposé va du Pas d'Encel, près du bord de l'impressionnant ravin, franchit la Saufla, puis au Bonavau. Des mains courantes et des chaînes rendent le passage plus aisé. Ce circuit donne une très jolie vue sur Champéry et le val d'Illiez. Il faut faire particulièrement attention jusqu'à l'arrivée à Bonavau. Depuis Bonavau, le sentier part sous le Signal de Bonavau et monte jusqu'à la croisée des voies. Après ce carrefour, le sentier descend par un bois clairsemé jusqu'à l'alpe de Soul la Dent. D'ici, le chemin est plat jusqu'au centre du plateau où se trouve Barme, le village le plus bas du val d'Illiez. À partir des maisons de Barme, monter vers le nord à travers le bois sur quelques virages en épingles pour arriver au Sex Blanc. À la sortie du bois, on peut voir la Croix d'Incrène. Le sentier passe sur cette crête et continue jusqu'à la frontière entre la France et la Suisse au Col du Cou.

(Schweizer Wanderwege)

Le sentier descend rapidement vers le Sud (GR® 5 balisage blanc- rouge), après quelques lacets il traverse un torrent. Ignorer la piste forestière sur la droite et poursuivre (Gîte de Chardonnière hors GR®). De là débute la montée au Col de la Golèse (1662 m). (Refuge à 1671 m). Du refuge de la Golèse, suivre l'itinéraire du Tour des Dents Blanches, le sentier monte vers le Sud Est à travers une croupe, (*ne pas sortir du sentier par temps de brouillard*). Attention !! au niveau d'un poteau directionnel (1810 m), abandonner l'itinéraire des Dents Blanches et prendre celui de droite descendant dans une combe pour arriver au refuge Bostan-Tornay.

(Gilbert Blatter, Codérando 74)

Patrimoine naturel et culturel

Col de Brétolet, Centre de baguage Les cols de Cou, Berte et Brétolet sont situés à pratiquement 2 000m d'altitude et

sont l'endroit idéal pour étudier la migration des oiseaux dans les Alpes en automne. La plupart des oiseaux migratoires évitent les passages en altitude, à l'exception près du col de Brétolet (1 923m), qui se trouve à la frontière avec la France. Après la construction du premier refuge en 1958, l'Institut suisse d'ornithologie commença des recherches systématiques sur la migration des oiseaux. Un deuxième refuge a été construit en 1988. Entre août et octobre, entre 4 et 10 employés de l'Institut travaillent 24/24h dans cette station. Outre les espèces locales observables (casse-noix, chocard, faucon pèlerin, merle à plastron, rouge-queue noir, aigle royal...), les migrateurs sont nombreux au col : buse variable, busard des roseaux, épervier d'Europe, milan royal, hirondelles ou autres martinets. Le fait d'attraper des oiseaux durant la saison migratoire permet d'obtenir une grande quantité d'information : l'âge et le sexe des oiseaux sont identifiés. Avec l'envergure des ailes il est possible de tirer des conclusions sur l'origine des oiseaux. La taille et la graisse sous-cutané permettent d'évaluer les réserves d'un oiseau. Grâce à la participation du public, il est possible de mieux comprendre les mouvements migratoires. Au total, cinq milliards d'oiseaux migrent deux fois par an entre l'Eurasie et l'Afrique.

Au col de Coux se trouvait auparavant l'ancienne chapelle du Bérrouze de Samoëns, avec son clocher à bulbe. Ayant subi de gros dommages lors de l'invasion des troupes suisses en 1476, elle fut « démontagnée » quatre ans plus tard pour être installée sur la place publique du Bérrouze à Samoëns. En redescendant côté français, on passe à proximité des chalets de Fréterolles où d'agréables goûters à la ferme sont servis. Et le lac des Mines d'or, visible en contrebas, rappelle l'histoire de l'exploitation de ce minerai dans le massif des Dents Blanches : mais même si une carrière était présente en France, on ne trouva qu'un mince filon d'or côté suisse. En amont du gîte de Chardonnière que le sentier surplombe, se trouvent les « Terres Maudites » ainsi nommées car les vaches qui y paissaient allaient toujours plus loin dans leur quête d'herbe fraîche et se précipitaient dans l'à-pic constitué par les falaises. On monte ensuite vers le col de la Golèse, historiquement très fréquenté par les bergers et les colporteurs pour les échanges entre la vallée de Morzine et celle du Giffre, pour redescendre dans le vallon de Bostan, le grand alpage traditionnel de Samoëns où se trouve le refuge Tornay-Bostan.

(Schweizer Wanderwege / Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Cabane de Susanfe 2095 m		D 3.2 km / 1h10	
Hébergements Cabanne de Susanfe Adresse : Fabienne Tél. : +41 24 479 16 46 / Tél. portable : +41 79 478 57 30 / E-mail : info@susanfe.ch Catégorie : Période d'ouverture : juin - octobre Prix de la demi-pension : 51-75 EUR Prix de la nuitée : 15-30 EUR Réductions et restauration : ✓ Associations de montagne ✓ Familles / enfants ✓ Petit-déjeuner ✓ Repas de midi ✓ Repas du soir ✓ Pique-nique à emporter			
 Bonavau 1555 m		D 4 km / 1h40	
Hébergements			

Refuge de Bonnavau

Adresse : Jouglas Christine
1874 Champéry
Tél. : +41 79 205 50 23 /

E-mail : cjouglas@netplus.ch

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - octobre

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir



Barme
1498 m

D 2.2 km /
0h50



Hébergements

Cantine des Dents Blanches

Adresse : Véronique Python

Barme - 1874 Champéry

Tél. : +41 24 479 12 12 /

Tél. portable : +41 78 632 88 12 /

E-mail : cantinedentsblanches@gmail.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Familles / enfants
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Cantine de Barmaz

Adresse :

Barme - 1874 Champéry

Tél. : +41 24 479 11 63 /

Tél. portable : +41 79 434 59 81 /

E-mail : cantinebarmaz@bluewin.ch

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Cantine de Chaupalin

Adresse :
1873 Les Crosets
Tél. : +41 24 479 36 59 +41 24 477 11 44 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juin - septembre
Réductions et restauration :



Croix d'Increne
1808 m

D 2.1 km / 
1h10



Col de Coux
1913 m

D 2.9 km / 
0h30



X GR 5 / Tour
des Portes du
Soleil
1437 m



D 1.1 km / 
1h00

Hébergements

Gîte de la Chardonniere

Adresse : Josephine et Michel NACHON
Graverruaz - 74440 MORZINE
Tél. : +33 4 50 90 11 40 +33 6 81 35 67 34 /

E-mail : graverruaz@orange.fr

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 7-14 EUR
Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter



Point 1480 m
1495 m
Col de la
Golèse
1670 m

D 1.5 km / 
0h35



D 1.9 km /
0h45

Hébergements

Refuge de la Golese

Adresse : M. Jean-Pierre BAUD
Les Sages - 74340 SAMOENS
Tél. : +33 4 50 90 59 53 +33 6 71 80 33 95 /

Tél. portable : +33 4 50 34 91 28 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juillet - août
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 7-14 EUR
Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter



Refuge
 Tornay-Bostan
 1757 m



D 1.9 km /
 0h45

Hébergements

Refuge de Tornay Bostan

Adresse : Emmanuel MOMENCEAU

A11 les Terrasses d'Amélie - Clairicy - 74440 TANINGES

Tél. : +33 4 50 90 10 94 /

Tél. portable : +33 6 10 22 12 89 /

E-mail : refugedebostan@gmail.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - octobre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :



Repas du soir

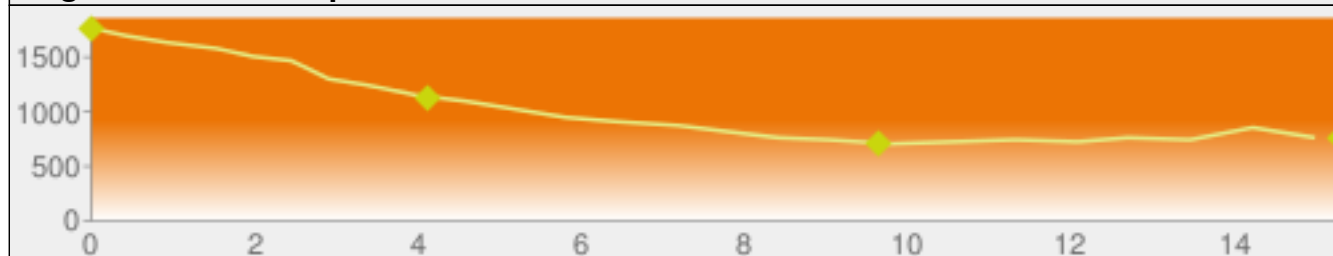
Jour 3 Refuge Tornay-Bostan » Salvagny - R110

Difficulté	Temps de marche 4h20	Distance 15.3 km	115 m	1100 m	Qualité des données GPS : ++
------------	----------------------	------------------	-------	--------	------------------------------

Description

Au départ du refuge Tornay-Bostan, cette étape, toute en descente, rejoint le GR® 5 au hameau des Allamands, emprunte quelques lacets routiers puis repart en forêt jusqu'à Samoëns. Elle longe ensuite le torrent du Giffre et traverse les gorges des Tines avant de déboucher dans la plaine de Sixt-Fer-à-Cheval qu'elle suit jusqu'à Salvagny, point d'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

L'itinéraire repart Sud Ouest sur le GR® de Pays, allant vers les Chalets de Bostan (fontaine). Jonction avec le GR® 5 à la hauteur d'un parking (1096 m). Continuer Sud sur la route, traverser les Allamands (1028m) ; après 3 lacets quitter la route peu avant un pont. Le sentier s'oriente Sud Est (ignorer le sentier partant à gauche), enjambe une passerelle (787 m), pénètre en forêt en longeant la rive gauche du torrent de Clavieux, traverse les hameaux de Chevret et des Moulins puis rejoint Samoëns (703 m). Du village, l'itinéraire part vers la D 907, au pont cote 714 reprend le GR® 5, tourne à droite en suivant le torrent de Clévieux pour arriver sur la berge du Giffre. Près de la confluence des deux torrents, face à la cascade du Nant d'Ant (site classé) près d'une passerelle, le GR® remonte le Giffre en empruntant un large chemin dans la forêt, atteint la digue de la rive droite du Giffre qu'il suit sur 2 km pour arriver au hameau ayant donné son nom au Pont Perret (726m). Traverser le Giffre et par une petite route, monter au hameau des Faix. Au-delà, continuer sur un large chemin forestier plat, empierré. (A 5 mn sur la gauche, dominant le Giffre, la chapelle Notre Dame des Grâces, véritable oasis de fraîcheur). Le chemin descend pour déboucher sur une vaste prairie qu'il traverse en diagonale pour atteindre la passerelle sur le Giffre (735 m)- Ouvrage métallique sur le torrent à la sortie des Gorges des Tines (site classé). Ne pas franchir la passerelle, mais prendre à droite, en amont de deux fermes en ruine, une sente s'élevant en forêt, puis dans une étroite gorge, ancien lit du Giffre. Les ressauts rocheux sont équipés de trois échelles. A la sortie supérieure des gorges, l'itinéraire prend le sentier de droite, qui

s'élève en serpentant au pied des falaises, dans un sous-bois de hêtres et d'épicéas. Une nouvelle échelle permet d'atteindre un balcon d'où la vue s'étend sur l'ensemble du bassin de Sixt. Le sentier descend sur un versant rocheux, traverse un pré menant à trois vieux chalets, puis au Pont des Nants (768 m). Traverser le pont, quitter le GR® 5 pour continuer sur la variante par le hameau de Fay (maisons anciennes, chapelle datée 1641 et 1869). A Maison Neuve prendre la D 29 à droite et rejoindre Salvagny.

(Gilbert Blatter, Codérando 74)

Patrimoine naturel et culturel

Peu après le départ du refuge, le sentier traverse les chalets traditionnels d'alpage de Bostan avant de redescendre sur le hameau des Allamands. Il suit alors le vallon du Clévieux pour aboutir à Samoëns, village à l'architecture traditionnelle. Les Septimontains, habitants de Samoëns, doivent leur nom aux sept montagnes qui leur furent concédées par les chanoines de l'abbaye de Sixt. À l'origine, le village était composé de petits hameaux, mais aujourd'hui l'urbanisation liée au tourisme les fait se rejoindre. À Samoëns, la plupart des bâtiments et de ce qui fait le charme du village sont dus à la bonté de Marie-Louise Jaÿ, native de Samoëns, qui épousa le commerçant Ernest Cognacq, et créa avec lui à Paris « La Samaritaine » avant de revenir au pays. Aujourd'hui reste également un jardin botanique dont elle fit don au village au début du XXe siècle : « la Jaÿsinia », où l'on peut découvrir quelques 8000 plantes venues du monde entier. Par ailleurs, le tilleul qui trône sur la place du même nom depuis plus de cinq siècles est à ce titre classé. Le Haut-Giffre est marqué par l'histoire des « kègues » (maçons), « frahans » (tailleurs de pierre) et autres « bouscolins » (charpentiers) qui quittaient leur vallée pendant 6 mois vendre leurs services dans tout le pays (chantiers des fortifications Vauban, grands canaux sous Napoléon...) avant de revenir fortune faite. L'Eglise des 4 Couronnés de Verchaix leur est d'ailleurs dédiée. Aujourd'hui leur confrérie est devenue la Société des Maçons, qui organise un Symposium de sculpture sur pierre chaque année début août. En sortant de Samoëns, on longe le torrent. On peut même le traverser pour admirer les maisons typiques, en calcaire de la vallée, dans les deux hameaux de Vallons, avec leurs soubassements en pierre et leurs très belles portes et superstructures en bois. Celles-ci devaient être très volumineuses afin de permettre le stockage de grosses quantités de foin pour les bêtes l'hiver. L'arrivée dans les gorges des Tines permet de visualiser les processus de l'érosion torrentielle, car le sentier passe dans l'ancien lit du Giffre, torrent avant tout d'origine glaciaire et donc particulièrement impétueux. À la sortie des gorges, on débouche dans la plaine de Sixt-Fer-à-Cheval, village célèbre pour sa proximité du cirque du Fer-à-Cheval, grand site national situé plus en amont sur le Giffre et monument naturel d'exception, témoin de l'histoire glaciaire. Mais la commune de Sixt est aussi marquée par le fait que 75 % de son étendue est comprise dans la réserve naturelle de Sixt-Passy, ce qui rend le cadre autour du village très agréable. Il est à noter que les habitants ont ici toujours dû lutter contre la forêt, ce qui explique que le peuplement de ces vallées se soit plutôt fait par les sommets. Avant le Pont-de-Sales, le hameau de Salvagny, classé ainsi que sa chapelle, est remarquable pour ses greniers.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
	Nom	Services	Information Balisage
	Refuge Tornay-Bostan 1757 m		D 4.1 km / 1h15 
Hébergements			
Refuge de Tornay Bostan			
<u>Adresse</u> : Emmanuel MOMENCEAU			
A11 les Terrasses d'Amélie - Clairicy - 74440 TANINGES			
Tél. : +33 4 50 90 10 94 / Tél. portable : +33 6 10 22 12 89 /			
E-mail : refugedebostan@gmail.com			
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - octobre			
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR			
<u>Prix de la nuitée</u> : 7-14 EUR			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Repas du soir			
	X GR5		D 5.5 km / 



1122 m

1h10



Samoëns
714 m



D 5.7 km /
1h55



Hébergements

Gîte Les Moulins

Adresse : Mme Mireille CHAUVAUD
Les Moulins - 74340 SAMOENS
Tél. : +33 4 50 34 95 69 +33 6 10 98 14 65 /
gitedesmoulins@aol.com

E-mail :

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : 15-29 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

L'Edelweiss

Adresse : Mme Maryse SIMOND
Route de La Piaze - 74340 SAMOENS
Tél. : +33 4 50 34 41 32 /

E-mail : hotel-edelweiss@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

La Boule de Neige

Adresse : Mme Laetitia FARJOU
Les Bollus - Vercland - 74340 SAMOENS
Tél. : +33 4 50 34 44 58 /

E-mail : hotelrestlabouledeneige@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir



Salvagny
764 m



D 5.7 km /
1h55



Hébergements

Gîte-auberge de Salvagny

Adresse : M. Catherine et Olivier BRUCELLE et RASCOUAILLES

Salvagny - 74740 SIXT - FER-à-CHEVAL

Tél. : +33 4 50 34 47 64 +33 6 79 63 36 22 /

E-mail :

contact@aubergedesalvagny.com

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : avril - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir

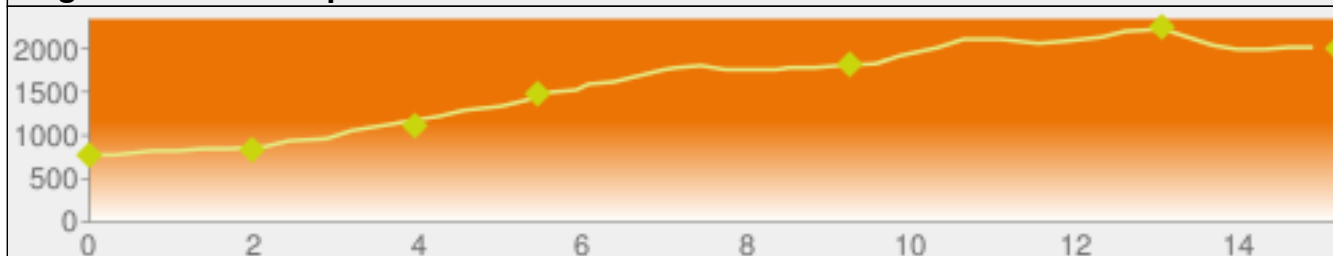
Jour 4 Salvagny » Refuge de Moëde-Anterne - R111

Difficulté 	Temps de marche 6h10	Distance 15.2 km	 1581 m	 346 m	Qualité des données GPS : ++
--	----------------------	------------------	--	---	------------------------------

Description

Etape contrastée qui démarre en plaine pour rejoindre, par un passage au collet d'Anterne, l'environnement minéral de la montagne d'Anterne, classée réserve naturelle. Le point d'étape est fixé au refuge de Moëde-Anterne situé juste sous le col d'Anterne qui offre un beau panorama sur le massif du Mont-Blanc.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Quitter le village de Salvagny sur la variante du GR® pour atteindre le Pont de Sales. Franchir le torrent et suivre la route sur quelques mètres, puis prendre sur la gauche un chemin qui grimpe en forêt (camping en bordure du torrent). Traverser à gué le torrent en contrebas du pont routier (attention en cas de pluie !) Continuer sur la route pour atteindre la Cascade du Rouget (959 m) - Site classé. En coupant les lacets de la route, le GR® poursuit la montée en passant aux chalets du Fardelay (1039 m) et débouche au parking de fin de route (1180 m)- Buvette. Poursuivre la montée en forêt et après quelques lacets, à la hauteur des Cascades de la Pleureuse et de la Sauffraz (1450 m) (site classé), au croisement de sentiers, tourner à gauche (Nord-Est), et monter sur le flanc Nord de la Pointe de Sales jusqu'au Collet d'Anterne (1900 m) (point de vue). Le sentier descend sensiblement, traverse un ruisseau (passerelle) (1748 m) et des terrains marécageux. Le balisage est parfois peu apparent ; se diriger à vue sur les chalets. En cas de brouillard, longer la rive droite du ruisseau, pour arriver au Chalets d'Anterne (1808 m)- Refuge Alfred Wills. Continuer vers le Sud, franchir le ruisseau d'Anterne et de nombreux ruisselets, arrivée sur le bord Est du Lac d'Anterne (2060m)- Site classé. Du lac, l'itinéraire se dirige vers le sud (neige au printemps), grimpe le long d'un petit torrent puis atteint le Col d'Anterne (2257m) (point de vue). Le sentier descend (Sud Ouest) jusqu'à un carrefour de sentiers. Prendre à gauche (Nord Est) pour atteindre le Refuge de Moëde (1996m).

(Gilbert Blatter, Codérando 74)

Patrimoine naturel et culturel

Au départ du Pont-de-Sales, la montée sera motivée par la vue de la cascade du Rouget, la « Reine des Alpes » et l'une des plus grosses des Alpes françaises, très impressionnante avec ses 90 m de hauteur. En longeant le cours du Giffre-des-Fonts, on peut aussi aller admirer le non moins spectaculaire cirque des Fonts, adossé à celui du Fer-à-Cheval et faisant lui aussi partie de la réserve naturelle de Sixt-Passy. En poursuivant la montée, le sentier passe par les chalets traditionnels d'alpage du Lignon avant de bifurquer au niveau des cascades de la Sauffaz et de la Pleureuse, sites inscrits, de même que la cascade de Sales à proximité. Le collet d'Anterne est le premier belvédère sur le massif du Mont-Blanc. Non loin de celui-ci, ne pas rater pour autant la montée jusqu'à la petite croix, d'où s'offre un beau point de vue sur les cascades d'Anterne et le cirque des Fonts en contrebas. Sur la montagne d'Anterne, après un passage dans une zone de tourbières marécageuses, on passe devant le refuge Alfred Wills, du nom du découvreur de la vallée de Sixt. Des troupeaux paissent encore ici à presque 2000 mètres d'altitude. Dans un paysage de pelouses herbeuses, on continue la montée en passant par le lac d'Anterne et sous les majestueux rochers des Fiz, paradis des grands rapaces comme le gypaète barbu, pour arriver entre la Pointe d'Anterne et la Tête de Moëde, au col d'Anterne, d'où s'offre un panorama exceptionnel sur la chaîne du Mont-Blanc. Pendant la redescente sur le refuge du col d'Anterne, il est possible de noter l'opposition entre la géologie de la chaîne cristalline des Fiz et le massif sédimentaire de la montagne de Pormenaz. Cette différence géologique permet d'expliquer en premier lieu la richesse des paysages, mais aussi la biodiversité floristique (gentianes, lys martagon et St Bruno, anémones, orchidées) ou faunistique (bouquetins, chamois, lièvres variables, tétras lyres, aigles royaux, gypaètes barbus, tichodromes, marmottes...) qui en découle.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
	Nom	Services	Information
	Salvagny 764 m		A 1.9 km / 0h35
Hébergements			
Gîte-auberge de Salvagny			
Adresse : M. Catherine et Olivier BRUCELLE et RASCOUAILLES			
Salvagny - 74740 SIXT - FER-à-CHEVAL			
Tél. : +33 4 50 34 47 64 +33 6 79 63 36 22 /			
contact@aubergedesalvagny.com			
E-mail :			
Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route			
Période d'ouverture : avril - septembre			
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR			
Prix de la nuitée : > 24 EUR			
Réductions et restauration :			
 Petit-déjeuner			
 Repas du soir			
	Pont de Sales 847 m		D 2 km / 0h35
	Lignon 1135 m		D 1.5 km / 1h00
	X GR96/GR5 1482 m		D 3.8 km / 1h30
	Chalets d'Anterne 1812 m		D 3.8 km / 2h00
Hébergements			
Refuge Alfred Wills			

Adresse : M. Bruno PEZET
 Alpage d'Anterne - 74740 SIXT-FER-A-CHEVAL
 Tél. : +33 6 70 63 12 45 / E-mail : bruno@refuge-wills.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
 Période d'ouverture : juin - septembre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 7-14 EUR
 Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Col d'Anterne
 2243 m

D 2.2 km / 
 0h30



Refuge de
 Moède-Anterne
 1993 m



D 2.2 km / 
 0h30

Hébergements

Refuge de Moède-Anterne

Adresse : M. Lionel DIDIER
 181 Grand Rue - 74190 PASSY
 Tél. : +33 4 50 93 60 43 +33 4 50 78 02 09 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
 Période d'ouverture : juin - octobre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 7-14 EUR
 Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✗ Pique-nique à emporter

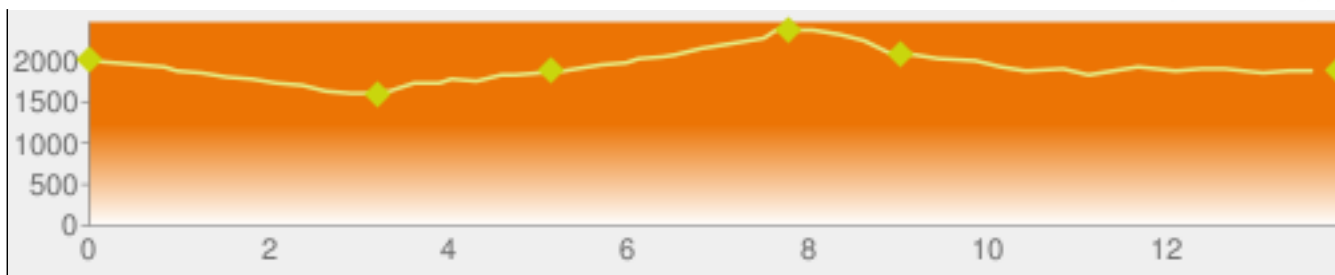
Jour 5 Refuge de Moède-Anterne » La Flégère - R112

Difficulté 	Temps de marche 4h20	Distance 13.9 km	 841 m	 954 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	----------------------------------

Description

Sur cette étape, la Via Alpina emprunte en grande partie le GR® du Tour de pays du Mont-Blanc. Elle traverse la réserve naturelle des Aiguilles Rouges jusqu'au col du Brévent puis redescend versant Chamonix vers les chalets de Planpraz, avant de poursuivre en balcon face au massif du Mont-Blanc jusqu'au chalet perché de la Flégère, point d'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Du refuge, le GR® 5 part (Sud Est), passe aux Chalets de Moëde, longe la rive gauche du torrent, aboutit au Pont d'Arlevé (1597m) situé sur la Diosaz, qui creuse en aval de profondes gorges pour aller se jeter dans l'Arve vers Servoz, le pont est enlevé à l'automne et réinstallé au début de l'été. Traverser le pont, tourner vers le Sud, reprendre de l'altitude, après avoir coupé de nombreux ruisseaux, atteindre les ruines des Chalets d'Arlevé (1865m). Continuer de monter (Sud Est) par une succession de lacets dans un pierrier, pour découvrir le Col du Brévent (2368m).

Magnifique panorama sur toute la Chaîne du Mont Blanc, la Vallée de Chamonix et le glacier des Bossons, en se retournant, vue sur les Rochers des Fiz, la haute vallée de la Diosaz et à droite le Col d'Anterne passé peu avant. A la jonction, abandonner le GR® 5 et emprunter le GR® TMB (Tour du Mont Blanc, balisage blanc-rouge). Le sentier descend en lacets pour déboucher à la station intermédiaire du téléphérique "Chamonix Brévent" de Plan Praz (2000 m). Le sentier perd de l'altitude, traverse la piste de ski de Charlanon (1812 m), ignore le croisement de sentiers et continue Nord Est en balcon pour arriver à la station du téléphérique venant de Chamonix : La Flégère (1875 m).

(Gilbert Blatter, Codérando 74)

Patrimoine naturel et culturel

En partant du refuge du col d'Anterne, il est possible de rejoindre le lac de Pormenaz au pied de la Pointe Noire (2323 m), au cœur de la réserve naturelle de Passy. La Via Alpina descend cependant vers les chalets d'alpage de Moëde et coupe le torrent de la Diosaz au Pont d'Arlevé, à l'entrée de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges. Elle monte ensuite aux chalets d'Arlevé, ancien alpage fort bien conservé d'où l'on a une vue plongeante sur la vallée de la Diosaz jusqu'au col du Brévent (2368 m). Celui-ci marque la porte d'entrée sur la vallée de Chamonix et offre un belvédère incomparable sur le Mont-Blanc et son massif appartenant à l'Espace Mont-Blanc, espace de coopération transfrontalière entre Italie, France et Suisse. Il est par ailleurs possible de monter jusqu'au Brévent (2525 m) depuis le col. La redescente sur Planpraz peut permettre de prendre le téléphérique pour rejoindre Chamonix, village associé depuis l'origine du mythe au Mont-Blanc (4808 m) et qui a vu naître l'alpinisme et le ski. A Chamonix, l'histoire de l'alpinisme est encore très présente, avec la toujours active Compagnie des Guides (née en 1821 et modernisée dans les années 30 par Armand Charlet et Roger Frison-Roche), l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) ou le Musée alpin, qui retrace largement la grande épopée des pionniers d'hier (Charlet, Whymper, Cassin, Gervasutti, Bonatti ou Desmaison) et des aventuriers d'aujourd'hui (Destivelle, Bérhault, Profit, Lafaille...). La Fête des guides aux alentours du 15 août chaque année, avec bénédiction des cordes et des piolets, est caractéristique de l'ambiance d'alpinisme de haute montagne née en 1786 lors de la première ascension du Mont-Blanc par un bourgeois, le Dr. Paccard, et son guide, alors paysan cristallier, Jacques Balmat. Par ailleurs, la maison de l'ancien peintre, photographe et alpiniste, Gabriel Loppé, rend compte de la fascination que le « Toit de l'Europe » a pu exercer sur les artistes au cours des siècles, comme par exemple Pierre Tairraz et sa lignée familiale de photographes. Ceux qui désireraient découvrir le plus haut sommet des Alpes de plus près pourront prendre le célèbre et vertigineux téléphérique de l'Aiguille du Midi qui emmène ses voyageurs quasiment 3000 mètres plus haut, jusqu'au belvédère de l'Aiguille du Midi (3842 m). Et pour les amateurs de glaciologie, le funiculaire du Montenvers permet de rallier le plus grand glacier français, la Mer de glace (7 km de long, 40 km² de superficie et 200 mètres d'épaisseur) et la grotte glaciaire taillée en son sein. A Chamonix se dégustent aussi des merveilles gastronomiques typiques de la Savoie : pela, farçon, tartiflette, matafan, fondue, tartes aux myrtilles... Après Planpraz, la Via Alpina continue cependant d'emprunter l'itinéraire du Tour du Mont-Blanc, qui traverse en balcon au pied des Aiguilles Rouges, juste en face de l'imposante chaîne jusqu'à un nouveau belvédère, celui de la Flégère.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de Moëde-Anterne 1993 m		D 3.2 km / 0h35	

Hébergements
Refuge de Moede-Anterne

Adresse : M. Lionel DIDIER
 181 Grand Rue - 74190 PASSY
 Tél. : +33 4 50 93 60 43 +33 4 50 78 02 09 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
 Période d'ouverture : juin - octobre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 7-14 EUR
 Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

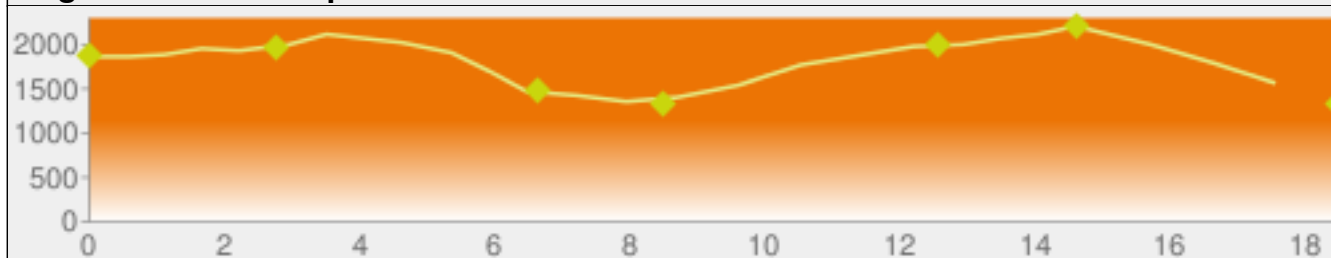
	Pont d'Arlevé 1610 m	D 1.9 km / 0h45	
	Chalets d'Arlevé 1879 m	D 2.7 km / 1h30	
	Col du Brévent 2362 m	D 1.2 km / 0h30	
	Planpraz 2075 m	D 4.9 km / 1h00	
	La Flégère 1865 m	D 4.9 km / 1h00	

Jour 6 La Flégère » Trient - R113

Difficulté 	Temps de marche 8h00	Distance 18.5 km	 1046 m	 1545 m	Qualité des données GPS : ++
--	----------------------	------------------	--	--	------------------------------

Description

Cette étape emprunte le GR® Tour du Mont-Blanc, dans sa partie en balcon face aux Aiguilles de Chamonix et au Mt Blanc lui-même, jusqu'au col des Montets. Puis, après une descente vers le hameau du Buet, elle remonte au col des Posettes puis au col de Balme pour rejoindre la Suisse. Continuer sur le côté droit de la vallée en descendant à Trient, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Repartir Nord, après des lacets, ignorer le premier sentier descendant à droite, puis à une intersection celui montant à gauche vers le Lac Blanc (variante). De là commence le "Grand balcon sud" menant au Chalet des Chéserys (1998 m). Le TMB poursuit Nord Est, grimpe pour atteindre un carrefour de sentiers dit "La tête aux Vents" (2132 m) -

Attention ! pour les marcheurs sujets au vertige, il est conseillé de suivre le sentier hors GR® partant en face et arrivant au Col des Montets. Dans ce cas le passage à Tré-le-Champ oblige à un grand détour. Sinon, plonger à droite, passer à travers des vires et une large cheminée (parcours quelque peu aérien, mais parfaitement aménagé d'échelles et de mains courantes), longer l'Aiguille d'Argentière (rocher d'escalade), traverser un bois clairsemé. Arriver au village de Tré-le-Champ (1417 m) - Jonction avec le TMB et la variante de Vallorcine. Prendre la route du Col des Montets, au parking, ignorer la variante des Posettes sur la droite, quitter la route et couper par le "sentier botanique" pour arriver au Col des Montets (1461 m) - Chalet d'accueil de la réserve des Aiguilles Rouges. Du chalet d'accueil, emprunter sur 300 m le sentier parallèle à la route, la traverser et poursuivre sur la piste en pente douce menant au village de Le Buet (1343 m). Passer la gare, à 100 m au croisement de sentiers, tourner à droite et à une première intersection, monter directement ou suivre la courbe de niveau jusqu'à la prochaine croisée, le sentier tourne à droite en épingle et rejoint la sente venant de la montée directe. De là, le sentier monte progressivement jusqu'au croisement avec une piste arrivant de Saix Blancs (1832 m), suivre cette piste pour déboucher au Col des Posettes (1997 m). Suivre le sentier orienté Est perpendiculaire à un téléski, ignorer le sentier descendant vers la gare de la remontée et virer à gauche, autre bifurcation, rester sur le sentier haut longeant d'une certaine façon le "Télesiège de la Reine" jusqu'à son terminal et continuer sur la droite pour atteindre le Col de Balme (2191 m) - Refuge – Frontière Franco-Suisse (Balisage rouge-blanc-rouge jusqu'à Le Peuty)

(Gilbert Blatter, Codérando 74)

À partir du col de Balme, le sentier descend en épingles sur Les Herbagères. Traverser les prairies pour atteindre la lisière de la forêt d'où de nombreux virages en épingles, qui passent au milieu des arbres, vous amèneront au haut plateau du Trient. Le sentier mène presque directement au nord du petit village de Trient et de son église que l'on peut apercevoir de très loin. D'ici, prendre le temps d'admirer l'imposant glacier de Trient.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Le Tour du Mont-Blanc, au panorama exceptionnel, chemine aux environs de 2000 m d'altitude sur un replat dû à l'action de creusement des glaciers du massif des Aiguilles Rouges sur la vallée pendant la dernière époque glaciaire, alors que l'énorme glacier du Mont-Blanc s'étendait jusqu'à Lyon. Pour mieux comprendre ces phénomènes glaciaires, il suffit d'observer les glaciers mythiques qui se déversent en face : des Bossons, d'Argentière, du Tour et Mer de Glace. Cette dernière était anciennement nommée « Glacier des Bois », car elle descendait au niveau du hameau du même nom. Mais depuis l'apogée de 1850, ces langues glaciaires subissent le réchauffement climatique, ce dont témoignent les énormes moraines laissées au bas des couloirs glaciaires comme la côte du Piget près des Bois. Le hameau des Chéserys est un témoignage de l'activité pastorale passée, et au niveau de cette « montagne » (nom donné aux alpages dans le pays du Mont-Blanc), la vue est spectaculaire sur la « merveille des Aiguilles Rouges », l'Aiguille du Belvédère, qui plus est curiosité géologique du fait de la présence de calcaires dans sa partie supérieure. Mais l'on peut aussi voir le lac Blanc, duquel part un sentier d'interprétation des lacs de montagne pour rejoindre le col des Montets. Pendant la descente sur le col par la « montagne » de la Remuaz, on pourra aussi deviner les cheminements des alpagistes d'antan. Au col (1461 m), le chalet d'accueil de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges informe sur le rôle essentiel d'une telle institution de protection ; ce fut en effet le premier point d'accueil du public pour la sensibilisation à l'environnement. Aujourd'hui, un sentier botanique est situé à proximité. Le col des Montets est historiquement une frontière de peuplement : les Chamoniards sont originaires de la vallée de l'Arve, alors que pour Vallorcine les origines sont plutôt walser, peuplade venue de l'actuel Valais suisse vers le XIII^e siècle. Du col, le sentier suit l'ancien « Chemin des diligences », passage historique liant Chamonix à Martigny, et redescend sur Vallorcine, « la vallée des ours ». À Vallorcine les habitations sont moins grandes qu'à Chamonix car les Vallorcins étaient moins aisés, mais aussi parce qu'ils ont construit leurs maisons entre les couloirs d'avalanche. L'église du bourg a, par contre, été construite dans un couloir, à mi-distance des hameaux séparés par celui-ci pour éviter des conflits, ce qui la rend aujourd'hui isolée dans le paysage. La « montagne » de Loriaz signifierait « L'Alpe royale ». L'itinéraire de montée sur l'alpage de Balme traverse une grande diversité floristique, liée au calcaire présent au col de Balme (saxifrages, aulnes nains, renouées vivipares...) et au maintien du pastoralisme autour des chalets du même nom. L'alpage est pour cela la randonnée familiale des habitants de la vallée. Au col, la frontière passe entre deux bâtiments, un chalet en Suisse mais tenu par des gérants français, et des ruines en France. *(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)*

Vallée de Trient La vallée de Trient sert depuis longtemps comme liaison entre Chamonix et Martigny. À l'origine, les commerçants voyageaient principalement à pieds ou sur des animaux porteurs, parfois sur des sentiers raides. Comme cette liaison devint de plus en plus importante, ces vieux sentiers furent améliorés et un premier tunnel fut construit. Au milieu du siècle précédent, il fut décidé d'agrandir la route pour le transport postal, passant dans la

vallée de Trient et par le col de Forclaz. Le circulation grandissante encouragea plusieurs pionniers à construire une ligne ferroviaire, ouverte en 1906 et qui joue aujourd'hui un rôle majeur pour le tourisme.
(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 La Flégère 1865 m		D 2.8 km / 1h15	
 Chalet des Cheserys 1989 m		D 3.8 km / 1h30	
 Col des Montets 1469 m		D 1.9 km / 0h30	
Hébergements			
Auberge La Boerne <u>Adresse</u> : M. Gilbert MUGNIER 288, Trelechamps - 74400 ARGENTIERE Tél. : +33 4 50 54 05 14 / E-mail : contact@la-boerne.fr <u>Catégorie</u> : C: gîte d'étape, refuge de bord de route <u>Période d'ouverture</u> : janvier - novembre <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Petit-déjeuner  Repas du soir  Pique-nique à emporter			
 Vallorcine 1339 m		D 4.1 km / 2h15	
Hébergements			
Gîte Le Mermoud <u>Adresse</u> : M. Jean-Michel ROMERO le Morzay - 74660 VALLORCINE Tél. : +33 4 50 54 60 03 +33 4 50 54 12 27 / E-mail : chalet.mermoud@orange.fr <u>Catégorie</u> : C: gîte d'étape, refuge de bord de route <u>Période d'ouverture</u> : janvier - décembre <u>Prix de la demi-pension</u> : 15-29 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Petit-déjeuner  Repas du soir  Pique-nique à emporter Hôtel le Buët <u>Adresse</u> : M. Maurice CHAMEL			

Le Buet - 74660 VALLORCINE
 Tél. : +33 4 50 54 60 05 +33 4 50 54 63 72 /
 hotel.buet@wanadoo.fr

E-mail :

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : juin - octobre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Col des
Posettes
1998 m

D 2 km /
1h00



Col de Balme
2200 m



D 3.9 km /
1h30



Hébergements

Refuge Col de Balme

Adresse :
1929 Trient
Tél. : +33 4 50 54 02 33 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
 Période d'ouverture : juin - septembre
 Prix de la demi-pension : 30-50 EUR
 Réductions et restauration :



Trient
1326 m



D 3.9 km /
1h30



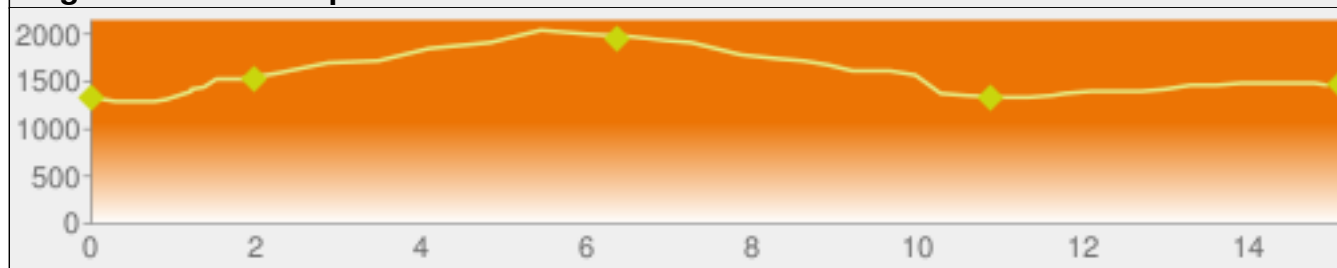
Jour 7 Trient » Champex - R114

Difficulté	Temps de marche 5h30	Distance 15.1 km	912 m	770 m	Qualité des données GPS : ++
------------	----------------------	------------------	-------	-------	------------------------------

Description

Quitter Trient via le col de La Forclaz. Monter vers l'est en direction de l'alpage de Bovine. Une descente douce mène ensuite au plateau de Champex. En arrivant au lac de Champex, la marche n'est plus très longue jusqu'à Champex, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

A côté de la route du col, il y a également un sentier de randonnée qui mène à La Forclaz. Le sentier de montagne monte doucement jusqu'à l'Alpage de Bovine. C'est surtout une terre de pâturage pour les vaches d'Eringier, qui sont utilisées pour les célèbres combats des reines dans le canton de Valais. Avec de la chance, on pourra voir des vaches combattre dans leur pré. Après cet alpage, tourner dans un petit vallon latéral. Tout au bout, un sentier descend dans les bois. Le sentier traverse le bois sur un terrain plutôt plat jusqu'au vaste plateau de Champex. En dessous de la route du col, le sentier de randonnée monte à travers le bois pour arriver au col. Après l'avoir franchi, on aperçoit le lac ainsi que le village de Champex, l'arrivée de l'étape. Cette paisible station de vacances est un centre alpin célèbre et le départ pour de nombreuses randonnées difficiles autour du Mont Blanc.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

L'exploitation du glacier

En 1865, Maurice Robatel obtint les droits d'exploiter le glacier de Trient. Une trentaine de travailleurs brisèrent de la glace pour en faire des blocs uniformes. Ensuite, à l'aide de « Grespils », de longues tiges avec des crochets, les blocs étaient lancés sur une piste faite de ronds de mélèzes et dirigés vers un bassin de retenue couvert de branches de sapins. Vingt ans après, un chemin de fer à voie étroite fut construit pour transporter les blocs de glace le long du sentier Suonenweg (ancien canal) en direction du col de Forclaz. Les départs de train sont indiqués par téléphone. Les arrêts à la Gare de Lyon, Gare de Montparnasse, Gare de Marseille, destinations des blocs de glace, étaient parmi les plus importants centres de transbordement. Depuis le Col de la Forclaz/Forclaz, 10 à 15 gros camions étaient transportés chaque jour à la gare de Martigny, qui correspond à environ 20 000 / 30 000kg de glace. Chaque semaine, un train partait de Martigny dans la direction de plusieurs villes française (Lyon, Paris, Marseille). Une dizaine d'années plus tard, l'exploitation du glacier fut abandonnée.

(Schweizer Wanderwege)

Point		Tronçon	
	Nom	Services	Information Balisage
	Trient 1326 m	 	D 1.9 km / 0h40 
	Col de la Forclaz 1526 m	 	4.5 km / 2h00 
Hébergements			
Hôtel du Col de la Forclaz			
<u>Adresse</u> : Didier Gay-Crosier 1920 Martigny Tél. : +41 27 722 26 88 / E-mail : colforclazhotel@bluewin.ch			
<u>Catégorie</u> : E: auberge, pension, hôtel			
<u>Période d'ouverture</u> : -			
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-50 EUR			
<u>Prix de la nuitée</u> : 15-30 EUR			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Petit-déjeuner			
 Repas de midi			
 Repas du soir			
 Pique-nique à emporter			
	Bovine 1966 m		D 4.5 km / 1h30 

Hébergements
Alpage de Bovine

Adresse : Roullier Gérard
 La Fontaine - 1921 Martigny
 Tél. : +41 79 894 31 21 /

E-mail : bagerra78@hotmail.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - septembre

Réductions et restauration :



Plan de l'Au
 1329 m

D 4.2 km / 
 1h20



Champex
 1466 m



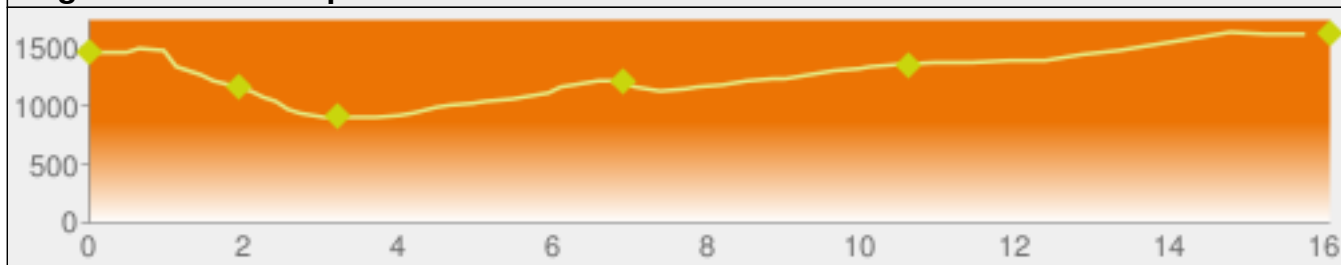
D 4.2 km / 
 1h20

Jour 8 Champex » Bourg-St-Pierre - R115

Difficulté 	Temps de marche 5h40	Distance 16.1 km	821 m	662 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	-------	-------	-------------------------------

Description

Quitter Champex par une pente douce vers le nord-est en direction de Chez les Reuse, d'où l'itinéraire descend sur Orsières. Au fond du Val d'Entremont, sur le côté droit, monter par l'ancienne route du col vers Van d'en Haut. Passer par Forny et Liddes pour arriver à Bourg-St-Pierre, destination de l'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

En quittant Champex, avancer vers l'est et prendre le chemin forestier au niveau de la corniche rocheuse pour aller à Chez-les-Reuse. D'ici, un chemin descend sur Orsières où se trouve une église qui date du 13ème siècle. Le chemin continue jusqu'à un des plus vieux et plus célèbre passages de cols alpins : les légions romaines sous l'empire d'Auguste et les soldats sous Napoléon Bonaparte utilisaient cette passe lorsqu'ils portaient en guerre. Juste après Orsières, traverser la rivière de La Dranse d'Entremont et monter sur le flanc droit de la vallée à travers des prairies et des bois et passer par le hameau de Forny. Aux Moulins, traverser la rivière puis traverser-là à nouveau vers Point de la Tsi. À Liddes, passer sur la rive opposée une dernière fois. En quittant Liddes, on croise la chapelle de St Etienne, de style baroque. Suivre ensuite le chemin de pâturage en dessous de la route du col. Environ 2 kilomètres avant Bourg-St-Pierre, traverser la route du col par le tunnel. Juste avant Bourg-St-Pierre, le chemin passe par la chapelle de Notre Dame de Lorette. Le vieux centre du village de Bourg-St-Pierre et son église, avec son clocher datant du 16ème siècle, valent également le détour.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Orsières Orsières comprend un grand nombre de villages et son territoire s'étend sur toute la vallée de Ferret. Il s'agit d'une étape historique par la route du Grand Saint Bernard, étant donné que le village était même connu il y a plus d'un millier d'années. La population a connu un pic démographique au milieu du 14ème siècle. Il ne faut pas repartir d'Orsières sans avoir visité l'église datant de 1896. La communauté ecclésiastique construisit trois églises : la première date du 14ème siècle. La deuxième et la troisième furent construites à un intervalle de 400 ans, en 1496 et

1896. La dernière église construite dispose d'une tour romane. Elle est l'une des plus belles et des plus anciennes du canton de Wallis. Les sculptures d'animaux (canaux d'écoulement) sur le côté sud représentent un intérêt particulier. Bourg-St-Pierre Bourg-St-Pierre appartenait au Conte de Savoyen. La ville avait donc le privilège garanti de transporter des marchandises par le col du Grand St Bernard. Après la conquête de la région d'Unterwallis, les Ober Walsers renouvelèrent ces contrats. En 1800, l'armée française passa par la vallée en direction de l'Italie. Napoléon Bonaparte passa la nuit dans le village. L'église, le clocher et la chapelle de Notre Dame de Lorette sont des trésors religieux du passé et remontent jusqu'au 11ème siècle. L'église date de 1739. À l'extérieur se trouve une fresque sous l'auvent qui représente Ste Appoline. Le clocher roman est le plus ancien de la région de Wallis. Chaque fin de semaine, le sonneur joue des mélodies sur les six cloches de la tour de l'église. (*Schweizer Wanderwege*)

Point		Services	Tronçon	
Nom			Information	Balisage
 Champex 1466 m		 	B 1.9 km / 0h45	
 Chez les Reuse 1166 m			B 1.4 km / 0h35	
 Orsières 901 m		  	B 3.6 km / 1h30	
 Forny 1215 m			B 3.7 km / 1h10	
 Liddes 1353 m		  	B 5.5 km / 1h40	
 Bourg-St-Pierre 1628 m		 	B 5.5 km / 1h40	

Jour 9 Bourg-St-Pierre » Col du Grand-Saint-Bernard - R116

Difficulté	Temps de marche 4h30	Distance 12.5 km	940 m	85 m	Qualité des données GPS : +++
------------	----------------------	------------------	-------	------	----------------------------------

Description

Prendre une montée douce depuis Bourg-St-Pierre en direction de la vallée. Longer la rive droite du Lac des Toules. L'ancien sentier muletier mène au Grand St Bernard, destination de l'étape, avec son exceptionnel centre d'élevage canin.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Quitter Bourg-St-Pierre en direction du sud et traverser le pont qui passe sur le torrent du Valsorey. Le sentier traverse des bois et des prairies sur le versant droit de la montagne jusqu'au mur du barrage du lac des Toules. Suivre la rive droite pour atteindre les étables de Sur le Four. Au bout du lac, suivre la Dranse pour arriver à l'ancienne route du col, où les poids lourds pénètrent dans le tunnel du Grand St Bernard. Contrairement à la route du col, le chemin de randonnée reste sur le flan droit de la vallée. Près de L'Hospitalet, traverser la route du col et prendre le chemin de mule qui passe au dessus. Au second puits d'aération, qui se trouve au milieu du tunnel, le chemin passe par la Combe des Morts pour arriver à l'hospice. L'hospice du Grand St Bernard est un des monastères les plus connus et les plus traditionnels des Alpes. Les bâtisses austères, et quelque peu lugubres, sont situées dans un impressionnant désert de rochers. À l'intérieur se trouvent les cadavres momifiés de personnes accidentées lors du passage du col.

(Schweizer Wanderwege)

Patrimoine naturel et culturel

Grand St. Bernard L'hospice du col du Grand St Bernard est l'un des monastères traditionnels les plus connus de Alpes. Le col du Mont Joux, comme on l'appelait autrefois, était déjà emprunté durant la préhistoire. Jules César traversa le col avec une de ses légions en 58 avant J.C.. Au milieu du 11ème siècle, Saint Bernard d'Aoste fonda un hospice, qui est habité depuis le 12ème siècle. Au Moyen-âge, vers la fin du 14ème siècle, le col était un des plus importants passages pour traverser les Alpes. En mai 1800, une armée de 40 000 hommes de Napoléon Bonaparte le traversa pour se rendre dans les plaines du nord de l'Italie. En 1905, une route accessible aux diligences fut ouverte et en 1958 un accord international fut signé entre l'Italie et la Suisse. En 1964, le premier tunnel routier transalpin d'Europe ouvrit : le tunnel du Grand St Bernard. Depuis, plus de 16 millions de véhicules l'ont pris. Les chiens de l'hospice sont tout aussi connus que l'hospice lui-même. On écrivait déjà sur eux et on les peignait il y a plus de 300 ans. Avec les siècles, ils ont sauvé la vie d'innombrables personnes qui s'étaient perdues en passant le col par temps de neige ou de brume. Deux musées permettent de découvrir l'histoire de l'hospice : le musée de l'hospice avec ses anciens objets, sculptures, inscriptions, pièces d'époque romane ainsi qu'une collection de minéraux et d'insectes de la région ; et le musée de l'église avec des reliques, des manuscrits, une croix byzantine, etc.

(Schweizer Wanderwege)

	Point		Services	Tronçon	
	Nom			Information	Balisage
	Bourg-St-Pierre 1628 m			B 6.4 km / 2h10	
	Bourg-St-Bernard 1906 m			B 6.1 km / 2h20	
	Col du Grand-Saint-Bernard 2492 m			B 6.1 km / 2h20	
<u>Hébergements</u>					

Hospice du St-Bernard

Adresse :

1946 Grand-St-Bernard

Tél. : +41 27 787 12 36 /

E-mail : hospice@gsbernard.net

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

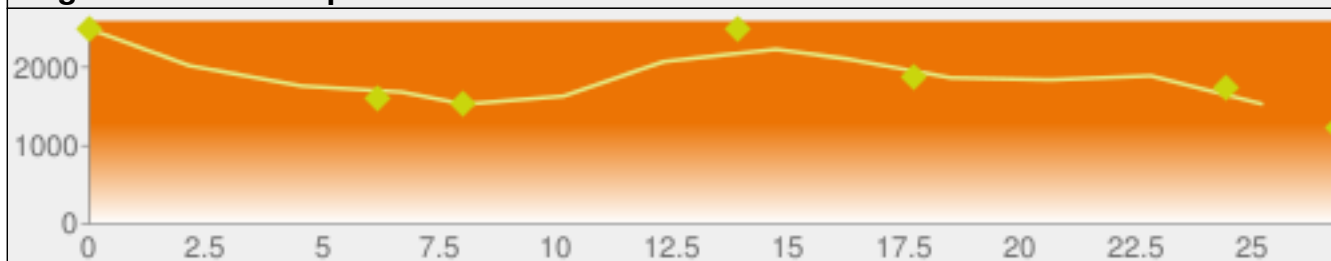
- ✓ Familles / enfants
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir

Jour 10 Col du Grand-Saint-Bernard » Cérellaz - R117

Difficulté 	Temps de marche 9h50	Distance 26.855 km	 612 m	 1562 m	Qualité des données GPS : +
--	----------------------	--------------------	---	--	-----------------------------

Description

La Via Alpina entre en Italie par le col du Grand St-Bernard et serpente au milieu de vastes prairies, de grandes zones boisées et de divers alpages jusqu'au col Citrin sur le versant opposé de la vallée du Grand St-Bernard. Descendre, toujours dans un environnement typiquement alpin, dans le vallon de Vertosan et au col de Joux, d'où l'on peut admirer le Mt Emilius, le Grand Paradis et le Rutor.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

De la Suisse on passe en Italie ; le sentier est balisé par des chiffres jaunes dans un cercle de la même couleur. Du Col du Grand-Saint-Bernard, descendre doucement à travers les vastes pâturages jusqu'au lieu-dit Maison de Refuge à 2213 m. D'ici prendre un sentier à mi-côte offrant une vue magnifique sur la Vallée du Grand-Saint-Bernard et rejoindre le bourg de Saint-Rhémy-en-Bosses. Ce parcours coïncide avec le Tour des Combins (losange jaune avec TDC écrit en noir) et le bourg est également une étape de la Haute Route 1. De Saint-Rhémy-en-Bosses descendre à Saint-Léonard, le chef-lieu, en suivant un chemin de terre et une route goudronnée. On arrive ainsi à l'étape intermédiaire où il est possible de passer la nuit.

De Saint-Léonard, près de l'église, commence le sentier, balisé numéro 9, qui amène au hameau de Cerisey. D'ici part le sentier (n° 8) qui conduit à l'alpage de Citrin Desot puis au milieu des pâturages et des bois touffus rejoint l'alpage de Citrin de Meiten (« du milieu »). Au-delà de cet alpage traverser une longue vallée caractérisée par de vastes pâturages et atteindre le Col Citrin (2481 m). La vue s'ouvre sur l'ample vallon de Vertosan et le sentier descend raide (balisage n° 10), traverse l'alpage de Sorace et arrive aux environs du torrent Vertosan. Il le longe avec une pente plus douce jusqu'à rejoindre les alpages de Rovine, où commence le chemin de terre d'Or de Jovençon et de Jovençon (1866 m) où, pendant l'été, un restaurant propose des plats du terroir. Poursuivre sur un long faux-plat, passer l'alpage des Maisonnettes et arriver au Col du Joux (1823 m) d'où, en contrebas, on aperçoit un petit lac artificiel. Après ce petit lac se trouve le départ d'un sentier communal qui descend directement à Vens ou le sentier des Anciennes Mines (n° 30A) qui conduit aussi à Vens. Il est possible soit de s'arrêter ici soit de

poursuivre en prenant l'ancien chemin muletier (n° 18) qui traverse les hameaux de Cerlogne, Coudray et enfin arrive au village de Cerellaz.

(Regione Autonoma Valle d'Aosta)

Patrimoine naturel et culturel

Le Col du Grand-Saint-Bernard est un endroit fascinant et riche d'histoire : à partir de 1050 ap. J.C., l'année de construction de l'hospice homonyme, de nombreux pèlerins, marchands et armées sont passés par là. L'édifice actuel remonte à 1825 et ses chambres ont accueilli d'illustres personnages comme : Henri IV en route vers Canosse, Frédéric Barberousse et Napoléon avec ses 50000 soldats en route vers Marengo où il défit les troupes austro-piémontaises. La voie d'accès au col, un simple sentier à l'époque des Celtes, puis grande voie romaine, fut utilisée pendant tout le Moyen Age et fut ensuite transformée en chemin muletier et rendue carrossable en 1900. Les moines encore aujourd'hui accueillent les randonneurs et les touristes qui passent le col. Il faut visiter l'église baroque et la bibliothèque avec ses 30000 volumes. A partir d'ici descendre doucement à travers d'amples pâturages et des bois de conifères jusqu'à Saint-Rhémy-en-Bosses (1619 m). Saint-Rhémy-en-Bosses est la dernière Commune de la Vallée d'Aoste avant l'entrée en Suisse. Habitée pendant toute l'année dès l'époque des Salasses, les Romains y construisirent une « mansio », un lieu étape pour les passants. Cette localité doit sa renommée à une spécialité exquise : le Jambon de Bosses, un jambon cru qui grâce au particulier microclimat (venteux et sec) et au traitement avec des fines herbes de montagne, prend un goût unique et particulier. Ce produit a même reçu le label D.O.P. pendant l'été 2003, au cours de la fête du village qui a lieu chaque année la première décennie de juillet. Le premier point d'étape est Vens dans la Commune de Saint-Nicolas, avec sa petite église qui domine l'entrée au hameau, un labyrinthe de ruelles et de venelles. On peut admirer de nombreuses maisons construites avec la traditionnelle pierre valdôtaine en cours de restauration, ainsi que le four et la laiterie. Dans le chef-lieu de Saint-Nicolas il est possible de visiter le Centre d'Etudes Franco-Provençales, dont le siège est une ancienne construction du XVIIIe siècle totalement restructurée et le Musée dédié à Jean-Baptiste Cerlogne, le premier poète dialectal valdôtain, né à Cerlogne en 1826, qui a laissé une production littéraire mais aussi une petite grammaire et un dictionnaire de la langue franco-provençale. Le deuxième point d'étape est Cerellaz, dans la Commune d'Avise, un typique hameau de montagne, avec sa petite église, son four et sa laiterie et un merveilleux panorama sur le Mont-Blanc. Deux manifestations sont à rappeler : la fête de la Fiocca (crème fouettée) au hameau de Beilun à la fin juin et la Bataille des Reines (bataille non violente des vaches) dans le vallon de Vertosan le premier dimanche d'août. (Regione Autonoma Valle d'Aosta)

Point		Tronçon	
	Nom	Services	Information Balisage
	Col du Grand-Saint-Bernard 2492 m	 	D 6.24 km / 2h00
Hébergements			
Hospice du St-Bernard			
<u>Adresse :</u> 1946 Grand-St-Bernard Tél. : +41 27 787 12 36 /			
E-mail : hospice@gsbernard.net			
<u>Catégorie :</u> E: auberge, pension, hôtel			
<u>Période d'ouverture :</u> -			
<u>Prix de la demi-pension :</u> 30-50 EUR			
<u>Prix de la nuitée :</u> 15-30 EUR			
<u>Réductions et restauration :</u>			
 Familles / enfants			
 Petit-déjeuner			
 Repas de midi			
 Repas du soir			
	Saint-Rhémy		AB 1.831 km



en Bosses
1615 m



/ 0h35

Hébergements

Hotel Suisse

Adresse : Migliore Michele
11010 Saint-Rhémy en Bosses
Tél. : ++39 0165 780906 /

E-mail : info@hotelsuisse.biz

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : -
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :



Saint-Léonard
1518 m



ABD 5.992
km / 3h30

Hébergements

La Vieille Cloche (bed & breakfast)

Adresse : Chenal Maddalena
Fraz. Saint-Léonard 11 - 11010 Saint-Rhémy en Bosses
Tél. : ++39 0165 780927 / E-mail : robertolet@tiscali.it

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :



Col Citrin
2481 m

AD 3.68 km /
1h15



Jovençan
1866 m



B 6.773 km /
1h45



Vens
1735 m

2.339 km /
0h45



Cérellaz
1249 m



2.339 km /
0h45

Hébergements

Hotel Des Alpes

Adresse : M. Jacquemod Ivonne
Fraz. Cerellaz, 54 - 11010 Avise
Tél. : ++39 0165 91117 /

E-mail : jacquemod@aostanet.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : -
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hotel Vagneur

Adresse : Marco Vagneur
 Loc. Vens, 1 - 11010 Saint-Nicolas
 Tél. : ++39 0165 91178 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : -
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

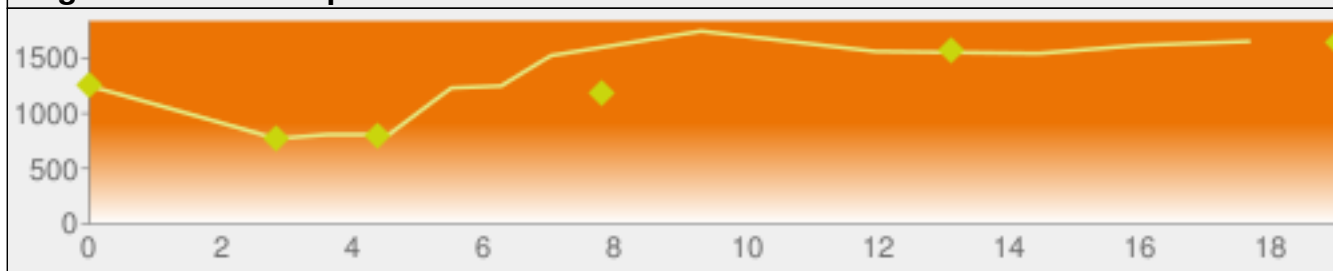
Jour 11 Cérellaz » Valgrisenche - R118

Difficulté 	Temps de marche 6h00	Distance 19.013 km	 870 m	 334 m	Qualité des données GPS : +
--	----------------------	--------------------	---	---	-----------------------------

Description

L'itinéraire descend rapidement de Cérellaz le long des pentes de la vallée centrale du Val d'Aoste, et après avoir traversé divers villages et la rivière Dora Baltea, remonte le Valgrisenche. Le sentier passe à travers prés, vastes bois, villages et traverse la réserve naturelle du Lac Lolair. Au bout de la vallée on peut entrevoir l'imposant mur de retenue de la digue de Beauregard.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis Cerellaz le sentier descend rapidement dans un bois touffu en passant par les hameaux de Le Pré, La Forge et La Ravoire, d'où une route goudronnée conduit à Avise. Traverser le bourg et au-dessous de l'église commence l'ancienne route, aujourd'hui un sentier, qui conduit à Runaz. Traverser le vieux pont sur la Doire Baltée pour suivre la rive droite de la vallée centrale de la Vallée d'Aoste ; en remontant on aperçoit la Route Nationale, la gare et on arrive à Runaz. Depuis Runaz poursuivre sur le chemin de terre qui conduit à Pesse et après quelques lacets commence le sentier avec balisage numéro 20. Marcher entre les prés et les forêts et après les hameaux de Rochefort et La Ravoire atteindre la Réserve naturelle du lac de Lolair, une oasis de nature, très suggestive. Le sentier poursuit au milieu des pâturages bien entretenus, de forêts et de quelques pierriers et une partie rocheuse, traverse les hameaux de Baise Pierre et Milliéry et arrive à Route 2 de la Vallée d'Aoste. Traverser les hameaux de Revers, Prariond, Céré, La Béthaz et Planté. Continuer par moments sur la route goudronnée et le sentier qui longe la route régionale pour atteindre Valgrisenche. Au fond de la vallée se dresse l'imposant mur de barrage de Beauregard.

(Regione Autonoma Valle d'Aosta)

Patrimoine naturel et culturel

Au Moyen Age et jusqu'en 1729 Avise appartenait aux seigneurs d'Avise, une des plus importantes familles valdôtaines. Sur son territoire trois châteaux se visitent : le château d'Avise (fin du XVe siècle) caractérisé par une tour carrée et des fenêtres jumelées, le château de Blonay (1100) qui s'élève sur un éperon rocheux stratégique et enfin le château de Cré, maison-forte dont ne sont plus visibles que les murs extérieurs décrépis du Xe siècle. Après Avise se trouve Runaz, avec Pierre Taillée, le roc dans lequel fut creusée la route romaine des Gaules qui remontait vers le col du Petit-Saint-Bernard. A Runaz il est possible de visiter la Maison de Mosse, un centre pour expositions, qui normalement accueille des expositions concernant la montagne et le caractère transfrontalier de la Vallée d'Aoste. Le sentier traverse la réserve naturelle de Lolair avec son petit lac : il s'agit d'un écosystème de basse montagne formé d'une zone humide et caractérisée par la présence de reptiles comme la couleuvre à collier et la couleuvre verte et jaune, d'amphibies et d'une grande variété d'insectes ainsi que d'une zone aride pseudo-steppe.

, caractérisée par la présence de la rarissime *Potentilla pensylvanica* (cette réserve en est la plus riche station alpine). On y trouve le pin sylvestre, des genévriers et des rares exemplaires de mélèzes. La commune de Valgrisenche, point étape de l'itinéraire, est un habitat très ancien : au Moyen Age il appartenait aux seigneurs d'Avise et fut aussi exploité pour les anciennes mines de cuivre au hameau de La Béthaz. Aujourd'hui les activités principales sont l'élevage, l'artisanat et le tourisme. Particulièrement intéressants sont les Draps, les traditionnels tissus en laine, tissés avec des anciens métiers que l'on peut voir et acheter auprès de la Coopérative Les Tisserands. Il y a deux rendez-vous à ne pas manquer : le Tour du Lac, course à pied qui a lieu autour du lac de Beauregard au mois d'août et la Bataille des Reines (bataille non violente des vaches) le deuxième dimanche du mois de septembre. Un mot sur le barrage de Beauregard : les travaux commencèrent au début des années cinquante et en 1952 pas moins de sept villages durent être évacués et submergés par l'eau. Cinq sont encore sous l'eau, tandis que deux, suite à la vidange partielle du lac à cause de problèmes géologiques, sont remontés à la surface et apparaissent comme des inquiétants hameaux fantasmiques. La structure est caractérisée par un barrage qui mesure plus de 100 mètres et qui contient les 4 km du lac, dont les eaux alimentent principalement la centrale d'Avise, dans la vallée centrale de la Vallée d'Aoste. (*Regione Autonoma Valle d'Aosta*)

Point		Tronçon	
	Nom	Services	Information Balisage
	Cérellaz 1249 m		D 2.935 km / 1h00
Hébergements			
Hotel Des Alpes			
<u>Adresse</u> : M. Jacquemod Ivonne Fraz. Cerellaz, 54 - 11010 Avise Tél. : ++39 0165 91117 / E-mail : jacquemod@aostanet.com			
<u>Catégorie</u> : E: auberge, pension, hôtel <u>Période d'ouverture</u> : - <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : > 24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :			
Hotel Vagneur			
<u>Adresse</u> : Marco Vagneur Loc. Vens, 1 - 11010 Saint-Nicolas Tél. : ++39 0165 91178 /			
<u>Catégorie</u> : E: auberge, pension, hôtel <u>Période d'ouverture</u> : - <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : > 24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :			
	Avise 777 m		AD 1.52 km / 0h20
	Runaz 802 m		D 3.332 km / 1h35
	Lago Lolair 1183 m		D 5.265 km / 1h55
	Planaval 1553 m		AD 5.961 km / 1h10



Valgrisenche
1648 m



AD 5.961 km
/ 1h10

Hébergements

Hotel Grande Sassière

Adresse : Mme Vuillermin Franco
Loc. Gerbelle, 1 - 11010 Valgrisenche
Tél. : ++39 0165 97113 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hotel Maison des Myrtilles

Adresse : Mme Ivana Stacchino
Loc. Chez Carral, 7 - 11010 Valgrisenche
Tél. : ++39 0165 97118 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hotel Perret

Adresse : Gerbelle Bruna
Loc. Bonne - 11010 Valgrisenche
Tél. : ++39 0165 97107 /

E-mail : info@hotelperret.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - octobre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

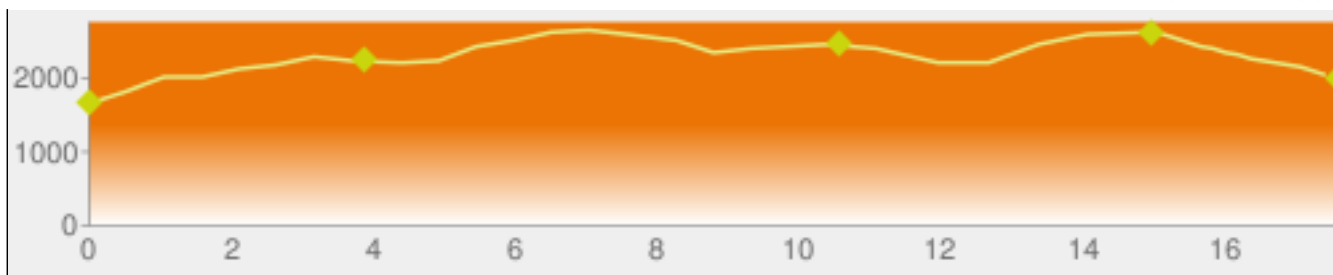
Jour 12 Valgrisenche » Refuge de l'Archeboc - R119

Difficulté 	Temps de marche 7h45	Distance 17.6 km	1601 m 	1239 m 	Qualité des données GPS : ++
--	----------------------	------------------	--	--	------------------------------

Description

Le sentier traverse des bois de conifères, des alpages et des pierriers et longe le lac de St-Grat d'où on peut admirer la Grande Rousse, la Becca du Lac et la Tête de Rutor. Il poursuit vers le col du Mont, ancienne voie de transit entre la Vallée d'Aoste et la Tarentaise. La Via Alpina y franchit la frontière française et redescend vers le point d'étape : le refuge de l'Archeboc.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

L'étape part de l'église de Valgrisenche en suivant le sentier qui conduit à la via ferrata Béthaz, balisage numéro 17, 14a, se relie ensuite à l'ancien sentier militaire, sur un plan de cheminement réhaussé, et en montant au milieu des bois de conifères, des pâturages et des pierriers, arrive à l'alpage de l'Arp Vieille. D'ici le sentier poursuit à mi-côte en passant à côté d'un fortin en ruine, « Cabane Marguerite », et s'ouvre sur un ample plateau, au pied du Mont Arp Vieille. En suivant encore le balisage numéro 14a, après une courte montée, atteindre l'oratoire de Saint Grat au bord du lac homonyme. Le lac est un grand miroir d'eau dans un bassin dominé par la Becca du Lac et la Tête du Rutor. Chaque année, le 5 août, s'y déroule la procession de Notre Dame des Neiges. Traverser le petit pont et descendre sur la rive droite du vallon de Saint Grat.

Après quelques raides talus et avec une vue merveilleuse sur la Grande Rousse et ses glaciers et sur l'Ormelune parcourir une longue pente verdoyante à la fin de laquelle on laisse sur la droite un premier pont en pierre récemment construit pour traverser un deuxième pont toujours en pierre. D'ici part le sentier, avec balisage numéro 13a, qui en remontant une vaste et verte moraine arrive aux ruines de la caserne de la Seigne, utilisée par les douaniers pendant les deux guerres mondiales. La pente continue encore jusqu'au Col du Mont, depuis toujours lieu de passage des contrebandiers, des émigrants et des marchandises. Juste après s'ouvre le Vallon du Mercurel, en France où se trouve le refuge de l'Archeboc.

(Regione Autonoma Valle d'Aosta)

Du Col du Mont (2636m) suivre le sentier qui descend au refuge de l'Archeboc (2029m).

(Henri Emprin, CDRP 73)

Patrimoine naturel et culturel

En montant vers le Col du Mont on rencontre les ruines de casernes, comme celle de la Seigne, qui étaient utilisées par les douaniers pendant l'entre-deux-guerres, mais la présence de troupes est plus ancienne. En effet vers la fin du XVIIIe siècle cet itinéraire a été le théâtre de combats entre les troupes françaises et celles austro-hongroises. A ne pas oublier la figure du Capitaine Chamonin, né à Valgrisenche en 1762, qui en 1799 avec un groupe d'environ 40 « chasseurs alpins » reconquit le Col du Mont en repoussant les soldats français. Le col, lieu historique de passage vers la vallée française de la Tarentaise, était un lieu de transit des émigrants, des commerçants et des contrebandiers. Chaque année, vers la fin de juillet, a lieu la traditionnelle rencontre des populations des deux versants et sur le col se trouve un édifice en pierre avec une plaque célébrant l'union et la fraternité des peuples. Cette plaque veut aussi rappeler que les cols et les montagnes ne divisent pas mais au contraire unissent.

Au-dessus du col on aperçoit les ruines de l'abri du Capitaine Mathieu et au-delà du col le regard embrasse tout le vallon de Mercurel, où est situé le refuge de l'Archeboc. La Via Alpina entre ici en territoire français et la signalisation du sentier change.

(Regione Autonoma Valle d'Aosta)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Valgrisenche 1648 m		D 3.9 km / 1h50	
Hébergements			
Hotel Grande Sassièr Adresse : Mme Vuillermin Franco Loc. Gerbelle, 1 - 11010 Valgrisenche Tél. : ++39 0165 97113 /			

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - décembre
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

Hotel Maison des Myrtilles

Adresse : Mme Ivana Stacchino
 Loc. Chez Carral, 7 - 11010 Valgrisenche
 Tél. : ++39 0165 97118 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : juin - septembre
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

Hotel Perret

Adresse : Gerbelle Bruna
 Loc. Bonne - 11010 Valgrisenche
 Tél. : ++39 0165 97107 /

E-mail : info@hotelperret.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - octobre
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :



Arp Vieille
 2223 m

D 6.6 km /
 2h50



Lago di San
 Grato
 2459 m

D 4.4 km /
 2h00



Col du Mont
 2633 m

D 2.7 km /
 1h05



Refuge de
 l'Archeboc
 2027 m



D 2.7 km /
 1h05

Hébergements

Refuge de l'Archeboc

Adresse : Mme Veronique EMPRIN
 La Motte - 73640 SEEZ
 Tél. : +33 4 79 06 87 19 +33 4 79 41 07 27 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
 Période d'ouverture : juin - septembre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 15-24 EUR
 Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



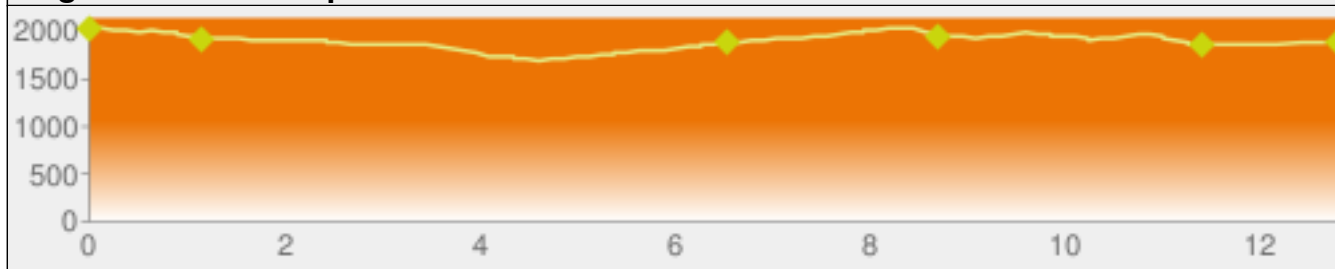
Repas du soir

Jour 13 *Refuge de l'Archeboc » Le Monal - R120*

Difficulté 	Temps de marche 2h55	Distance 12.8 km	490 m 	639 m 	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	-------------------------------

Description

Du refuge de l'Archeboc, l'itinéraire emprunte le GR® de pays du tour de Haute-Tarentaise puis évite par le haut la station de Ste Foy-Tarentaise pour sortir dans la haute vallée de l'Isère, face au Mt Pourri. Il rejoint ensuite à travers bois le hameau de l'Echaillon, puis le hameau classé du Monal, point d'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Suivre le sentier partant derrière le refuge, en direction du petit lac. Descendre au hameau des Savonnes (1900m) et longer les prés jusqu'à pénétrer dans la forêt pour rejoindre une piste. Passer non loin du hameau des Foyères et arriver au carrefour « Plan de St André – Planay Dessous ». Prendre alors le sentier de gauche et le remonter jusqu'au parking des Charmettes d'en haut. Continuer par le sentier en bordure de forêt jusqu'à la chapelle St Guérin (1905m). Poursuivre vers le hameau de l'Arpettaz en bordure de la station de St Foy. Descendre une piste de ski sur 200 mètres environ et prendre à gauche dans la forêt jusqu'au hameau de l'Echaillon. Poursuivre et arriver au hameau du Monal (1874m).

(Henri Emprin, CDRP 73)

Patrimoine naturel et culturel

Du refuge de l'Archeboc, la Via Alpina longe le versant sud du vallon de Mercuel, entre gneiss et pelouses alpines sur le versant nord et schistes lustrés en voie de désagrégation côté sud. Dans ce vallon, on trouve une plante caractéristique de ce milieu, la « pédiculaire recutita » (inscrite au livre rouge des espèces floristiques menacées en France), une des plus grandes pédiculaires roses. On pourra peut-être aussi apercevoir des tétras-lyre dans la forêt du Grand Folliet. L'itinéraire emprunte le GR® de pays du tour de Haute-Tarentaise pour sortir dans la haute vallée de l'Isère à l'amont de Ste Foy, dans les alpages du Planay. Les hameaux du Miroir et de la Masure, situés sur l'autre versant à proximité de l'impressionnant éboulement de la Molluire — dont la zone d'arrachement sous le Bec Rouge (2515 m) est très nette —, sont caractéristiques de l'habitat en Haute-Tarentaise : maisons à colonnes aux toits à larges pans et aux volumes bâtis considérables, utilisant la pente et traduisant le sentiment de sécurité et de richesse ressenti dans les villages d'altitude moyenne. Présent sur le versant opposé, le tétras lyre, principale espèce protégée de la réserve naturelle des Hauts de Villaroger (qui s'étend des hauteurs du village éponyme jusqu'à l'Aiguille Rouge et le Mont Turia à plus de 3600 m d'altitude, contrefort du Mont Pourri), a besoin de paysages ouverts. D'où l'institution de la réserve, qui tend à conserver cette ouverture en maintenant l'agriculture nécessaire à la lutte contre l'avancée de la forêt. Pour éviter ensuite les zones basses trop urbanisées, le sentier, principalement en forêt, monte à proximité de la chapelle St Guérin, puis aux cabanes de l'Arpettaz où il coupe les pistes de la station de Ste Foy, avant de redescendre sur le hameau de l'Echaillon. Le secteur surplombant le hameau est par ailleurs réputé être une zone d'hivernage des chamois, grâce à sa configuration pierreuse où la neige ne tient pas. Vient ensuite le hameau du Monal, site classé du fait de son grand intérêt architectural, historique et paysager. En effet, le site est remarquable, abrité par les mélèzes et parcouru par le ruisseau du Clou, dont l'aménagement permit la conservation du lait dans des caves semi-enterrées à proximité de l'eau rafraîchissante. Le vallon du Clou à l'amont du Monal a successivement fait l'objet de projets de station de ski ou de barrage, mais il est resté sauvage. Le hameau du Monal est caractéristique du système agro-pastoral de la région. C'est un hameau de « remues », sorte de mini-transhumance pour les troupeaux locaux et non pour ceux venant de Provence ou d'ailleurs. Ces hameaux, appelés aussi « montagnettes » et situés à mi-distance des alpages rejoins pour l'été pendant « l'emmontagnée », servaient de station intermédiaire d'habitat temporaire pendant les saisons de la fenaison et du

regain, lors de la montée ou de la descente des alpages.
 (Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

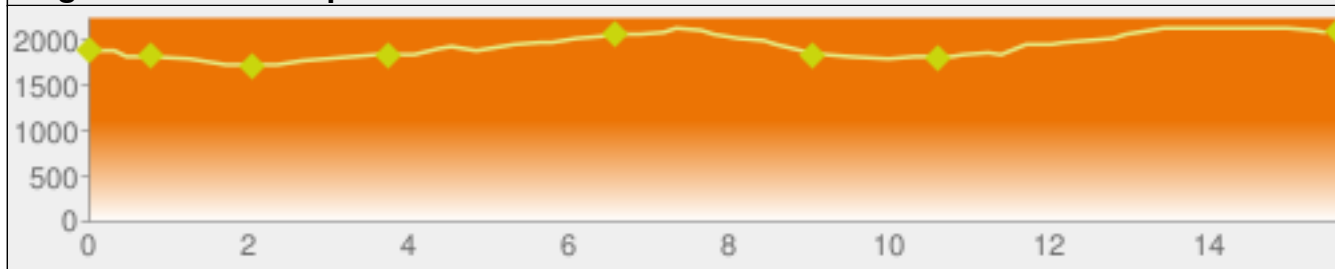
Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de l'Archeboc 2027 m		D 1.2 km / 0h15	
Hébergements			
Refuge de l'Archeboc Adresse : Mme Veronique EMPRIN La Motte - 73640 SEEZ Tél. : +33 4 79 06 87 19 +33 4 79 41 07 27 / Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : juin - septembre Prix de la demi-pension : 30-44 EUR Prix de la nuitée : 15-24 EUR Réductions et restauration :  Petit-déjeuner  Repas du soir			
 Les Savonnes 1936 m		BD 5.3 km / 1h10	
 Les Charmettes d'en haut 1877 m		AD 2.2 km / 0h10	
 Station de St Foy 1955 m	 	BD 2.7 km / 1h00	
 L'Echaillon 1872 m		D 1.4 km / 0h20	
 Le Monal 1876 m		D 1.4 km / 0h20	
Hébergements			
Refuge Le Monal Adresse : M. Gerard ARNAUD Chef Lieu - BP 2 - 73640 SEEZ Tél. : +33 4 79 41 05 73 +33 6 07 38 24 69 / E-mail : refuge.lemonal@orange.fr Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : juin - octobre Prix de la demi-pension : > 44 EUR Prix de la nuitée : 15-24 EUR Réductions et restauration :  Repas du soir			

Jour 14 Le Monal » Le Lac de Tignes - R121

Difficulté 	Temps de marche 3h45	Distance 15.6 km	 792 m	 569 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	-------------------------------

Description

Au départ du hameau classé du Monal, l'itinéraire relie plusieurs hameaux traditionnels d'alpage face aux glaciers du mont Pourri, avant de traverser le barrage de Tignes. Après le hameau moderne des Boisses, il monte à flanc jusqu'au lac de Tignes, cœur de la station de ski du même nom et point d'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Du hameau du Monal prendre le sentier face à la chapelle. Passer à proximité de l'école d'escalade à la Combaz et rejoindre la route qui permet d'atteindre le hameau du Chenal. Passer devant la chapelle et poursuivre jusqu'au hameau de Nancruet. Descendre dans les gorges et remonter le sentier de gauche jusqu'aux hameaux de Nazonde puis d'Orsière avant d'atteindre les ruines de la Davie (2050m). Poursuivre sur le sentier en balcon jusqu'au carrefour « le Saut/le Chevril ». Prendre à droite et descendre sur 100 mètres environ pour tourner à gauche vers le hameau du Chevril. Atteindre la route départementale 902 et traverser le barrage de Tignes pour atteindre le village des Boisses (1813 m). Rejoindre alors le sentier longeant les prés de fauche à la lisière de la forêt, poursuivre en empruntant des passerelles en bois et des escaliers pour monter jusqu'à Tignes le lac.

(Henri Emprin, CDRP 73)

Patrimoine naturel et culturel

Au départ du Monal, on traverse le hameau de la Combaz, Chenal, puis le Châtelard, avant d'arriver à Nancruet, qui signifie dans le patois local « petit cours d'eau ». On peut alors admirer, au fond du vallon du Nant-Cruet, les Aiguilles de la Sassièr : Petite (3672 m) et Grande (3747 m), sur la frontière avec l'Italie et au-dessus du glacier du même nom. De l'autre côté de l'Isère, entre le Mont Pourri (3779 m) et le Dôme de la Sache (3601 m), s'étendent notamment les glaciers de la Gurraz et de la Savinaz (du nom des hameaux en contrebas), dans la zone centrale du parc national de la Vanoise. Le couloir d'avalanche situé entre les deux hameaux est très impressionnant du fait de la dénivellée entre le fond de vallée à 1300 m et la cime du Mont Pourri quelque 2500 m plus haut. L'itinéraire se poursuit à flanc de versant pour passer aux ruines des chalets de la Davie, en surplomb du village des Brévières, avant de rejoindre le barrage du Chevril et le géant peint à même le béton de cet ouvrage hydro-électrique. La domestication de l'énergie hydraulique ne s'est pas toujours faite sans conflits, en témoigne l'histoire de la construction de ce barrage contre l'avis des Tignards d'alors. La production de la « houille blanche » ne pouvant s'encombrer de contretemps, l'ancien village de Tignes-les-Boisses fut englouti sous les eaux en 1952, et l'ancienne église baroque fut déplacée. Au-dessus du barrage, après le passage aux Boisses, la vue est remarquable sur le vallon et la réserve naturelle de la Grande Sassièr. Cette réserve au fort intérêt floristique se trouve presque en extension de la zone centrale du Parc. Elle est complétée par celle de la Bailletaz qui a compensé pour le Parc l'abandon du vallon de l'Iseran aux remontées mécaniques de l'Espace Killy. Cette histoire des compromis de l'aménagement du territoire est complétée par le même type d'« échange » entre l'abandon des glaciers de la Grande-Motte situés dans la réserve de Tignes-Champagny au ski d'été contre la création d'une nouvelle réserve, celle de la Grande Sassièr en 1973. Cette dernière est aujourd'hui un site de coopération internationale pour le suivi des migrations transfrontalières du bouquetin, entre les parcs nationaux de la Vanoise et du Grand Paradis en Italie dont il est l'emblème. De Tignes, où le quartier de Val Claret retiendra plus particulièrement l'attention, on aperçoit aussi l'Aiguille Percée (2778 m) et l'on peut aussi découvrir, en aval du Lavachet, la gouille de Salin, une exsurgence du lac du Chevril. Aujourd'hui l'Espace Killy est un des plus grands domaines skiables d'Europe et regroupe les communes de Tignes et Val d'Isère, qui auparavant n'en formaient qu'une.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Le Monal 1876 m		0.8 km / 0h10	
Hébergements Refuge Le Monal <u>Adresse</u> : M. Gerard ARNAUD Chef Lieu - BP 2 - 73640 SEEZ Tél. : +33 4 79 41 05 73 +33 6 07 38 24 69 / refuge.lemonal@orange.fr <u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude <u>Période d'ouverture</u> : juin - octobre <u>Prix de la demi-pension</u> : > 44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Repas du soir			
 La Combaz 1821 m		D 1.2 km / 0h15	
 Le Chenal 1710 m		D 1.8 km / 0h25	
 Nantcruet 1852 m		D 2.7 km / 0h50	
 Chalet de la Davie 2062 m		D 2.6 km / 0h30	
 Le Chevril 1845 m		A 1.5 km / 0h15	
 Les Boisses 1805 m	   	D 5 km / 1h20	
Hébergements Auberge de jeunesse Les Clarines <u>Adresse</u> : M. Philippe JOUANNET Les Boisses - 73320 TIGNES Tél. : +33 4 79 41 01 93 +33 4 79 06 31 07 / E-mail : tignes@fuaj.org <u>Catégorie</u> : F: auberge de jeunesse, centre de vacances (accessible à tout public) <u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre <u>Prix de la demi-pension</u> : 15-29 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Petit-déjeuner			

- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



**Le Lac de
Tignes**
2099 m



D 5 km /
1h20

Hébergements

Le Paquis

Adresse : M. Catherine BORASO
Le Rosset - BP 79 - 73320 TIGNES
Tél. : +33 4 79 06 37 33 /

E-mail : info@hotel-lepaquis.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✗ Repas du soir

Lo Terrachu

Adresse : M.
Lot Crouze - 73320 TIGNES
Tél. : +33 4 79 40 03 48 +33 4 79 06 48 11 /

Tél. portable : +33 6 17 50 46 32 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : mai - décembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Lake Lodge

Adresse : M. Herve FAVRE
Le Lac - 73320
Tél. : +33 4 79 06 35 76 +33 6 59 83 99 75 /
booking@evolution2.com

E-mail :

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux
Période d'ouverture : mai - décembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

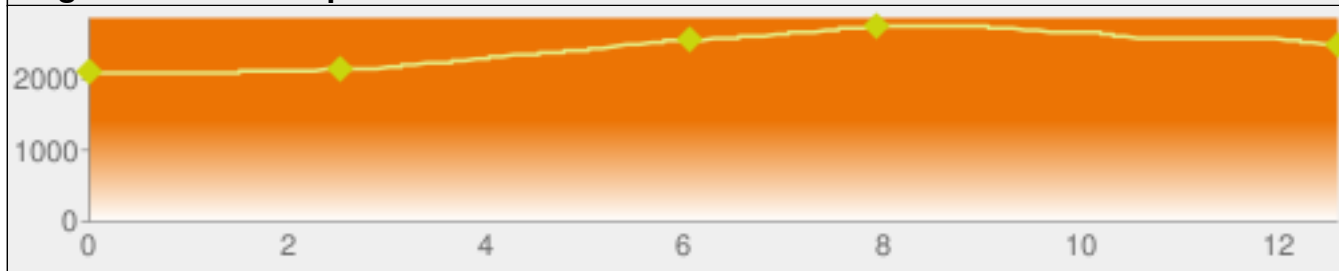
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Jour 15 Le Lac de Tignes » Refuge de La Leisse - R122

Difficulté 	Temps de marche 3h20	Distance 12.6 km	693 m 	296 m 	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	-------------------------------

Description

Du lac de Tignes, la Via Alpina emprunte le GR® 55 à travers les pistes de ski, passe par le col de Fresse, et pénètre en zone centrale du parc national de la Vanoise au col de la Leisse. Plusieurs lacs précèdent l'arrivée au refuge de la Leisse, point d'étape surplombé par les glaciers de la Grande-Motte équipés de remontées.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Quitter le GR® 5 sur le bord du lac de Tignes au niveau du paravalanche de Crouze. Traverser le Val Claret et monter jusqu'au chalet de la Leisse. Le GR® 55 s'élève au-dessus du vallon du Paquis puis domine le chalet de Prariond. Plus loin (alt. 2531 m), laisser à gauche le sentier montant au col de Fresse. Continuer sud – sud-ouest entre le massif de la Grande Motte et la pointe du Grand-Pré. Grimper parmi les rochers (balisage sur des cairns) pour atteindre le col de la Leisse (2758 m). Le GR® 55 descend dans une zone d'éboulis (bien suivre les cairns) par une piste peu visible. Ensuite, il longe le lac des Nettes sur sa rive est pour en atteindre l'extrémité sud. On retrouve dans les alpages le sentier bien tracé qui parcourt le Plan des Nettes sur la rive droite du torrent. Peu après un petit barrage, on arrive au refuge de la Leisse (2487 m).

(Philippe Lambert, FFRP)

Patrimoine naturel et culturel

La Via Alpina quitte Tignes pour monter au col de Freisse où il franchit la limite de la zone centrale du parc national de la Vanoise, puis au col de la Leisse (2729 m d'altitude), tout proche des glaciers de la Grande-Motte. Près de ce sommet (3653 m), certaines formations calcaires sont littéralement torturées par d'innombrables microplis qui témoignent de l'extraordinaire chambardement perpétré par la collision du continent africain avec l'Europe, il y a un peu plus de 60 millions d'années. On entre alors dans l'impressionnant vallon de la Leisse après le passage par le lac et le Plan des Nettes. Dans ce vallon, le versant sud du massif de la Grande Motte-Grande Casse est très particulier : c'est un domaine pierreux et rocheux, réputé être le royaume des chamois, où le nom du plus haut sommet de la Vanoise prend tout son sens. En effet, la Grande Casse, du haut de ses 3855 mètres, n'est en face sud qu'un gigantesque versant d'éboulis balayé par des avalanches et des chutes de pierre sur plus de 1600 mètres de dénivelé. Ce sommet fut conquis pour la première fois en 1860 par William Mathews accompagné du guide Michel Croz, qui gravit aussi le Mont Pourri l'année suivante. Au refuge de la Leisse, on peut se replonger dans l'histoire de la création des refuges en Vanoise. Lors de la création du Parc, il n'y avait que les refuges du Club alpin français spécifiquement dédiés à l'alpinisme et à la haute montagne. Il a donc fallu en créer d'autres pour doter la moyenne montagne d'hébergements de qualité. C'est le Parc qui s'en chargea, et aujourd'hui le refuge de la Leisse est typique de cette nouvelle génération de refuges. Il est constitué de trois « chaloin », chalets en bois préfabriqués en vallée. Le lieu d'hébergement est donc divisé en trois : un chalet pour le logement des gardiens et des gardes du Parc, un pour le réfectoire et un pour le dortoir. Le Parc tire par ailleurs profit de ses refuges en y installant des panneaux d'information et de sensibilisation quant à l'intégration du refuge dans son environnement, avec des thématiques variant de l'un à l'autre.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
Le Lac de	  	AD 2.5 km /	



Tignes
2099 m



0h25

Hébergements

Le Paquis

Adresse : M. Catherine BORASO
Le Rosset - BP 79 - 73320 TIGNES
Tél. : +33 4 79 06 37 33 /

E-mail : info@hotel-lepaquis.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✗ Repas du soir

Lo Terrachu

Adresse : M.
Lot Crouze - 73320 TIGNES
Tél. : +33 4 79 40 03 48 +33 4 79 06 48 11 /

Tél. portable : +33 6 17 50 46 32 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : mai - décembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Lake Lodge

Adresse : M. Herve FAVRE
Le Lac - 73320
Tél. : +33 4 79 06 35 76 +33 6 59 83 99 75 /
booking@evolution2.com

E-mail :

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux
Période d'ouverture : mai - décembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Val Claret
2131 m



D 3.5 km /
1h15




Col de Fresse

2544 m

D 1.9 km /



0h40


Col de La
Leisse

2726 m

D 4.7 km /



1h00


Refuge de La
Leisse

2488 m



D 4.7 km /



1h00

Hébergements

Refuge de la Leisse

Adresse : Marion CROUTAZ

9 bis Bd Gambetta - 73000 CHAMBERY

Tél. : +33 4 79 05 45 33 +33 4 79 55 09 66 /

E-mail :

refugelaleisse@gmail.com

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

Petit-déjeuner

Repas du soir

Pique-nique à emporter

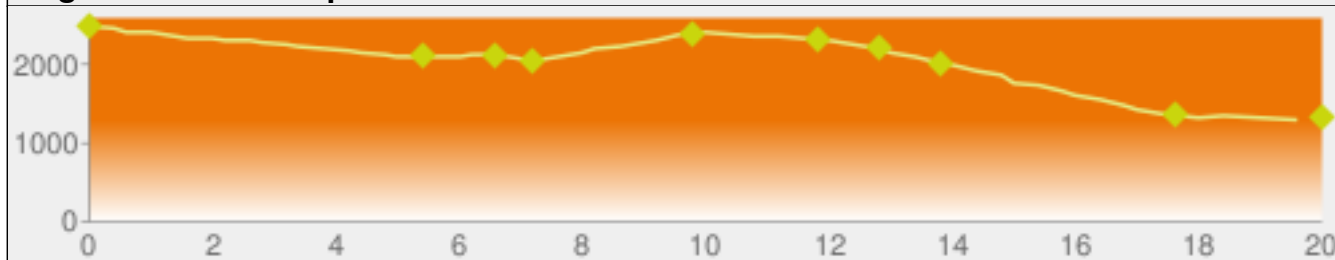
Jour 16 *Refuge de La Leisse » Termignon-la-Vanoise - R123*

Difficulté	Temps de marche 5h15	Distance 20 km	369 m	1543 m	Qualité des données GPS : +++
------------	----------------------	----------------	-------	--------	-------------------------------

Description

Au départ du refuge de la Leisse, au cœur du parc national de la Vanoise, cette étape emprunte le GR® 55 puis le GR® 5. Elle croise plusieurs ouvrages historiques (ponts, chapelles...), le refuge d'Entre-Deux-Eaux et le refuge-porte du Parc de Plan-du-Lac. Elle descend ensuite vers Termignon, point d'étape, en recoupant des lacets routiers, puis en empruntant un chemin en calade.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Un peu après le refuge de la Leisse, le GR® 55 passe sur la rive gauche du torrent de la Leisse, il descend, en longeant le torrent de la Leisse jusqu'au pont de Croé-Vie (2099 m). Au pont de Croé-Vie prendre le large chemin menant au refuge d'entre deux Eaux. Le laisser sur la gauche pour descendre par le même large sentier jusqu'au

pont de la Renaudière permettant de traverser le torrent de la Rocheure. Continuer face au pont par le sentier GR® 5 qui remonte à la chapelle Saint-Barthélémy. Traverser la route pastorale et suivre le chemin jusqu'au refuge du Plan du Lac. Du refuge poursuivre vers le lac, et rejoindre le parking de Bellecombe. Laisser à gauche le GR® 5, se diriger tout droit vers la chapelle Sainte-Marguerite. Le sentier coupe plusieurs lacets de la route D126 jusqu'à l'oratoire Saint-Antoine. Continuer le sentier jusqu'à un autre oratoire, prendre alors le sentier à droite. Traverser le ruisseau de Chavière et poursuivre la descente pour rejoindre la vallée au Pont du Villard. Prendre la route sur 600 m et bifurquer à droite pour traverser le Pont du Châtelard. Après le pont prendre à gauche un chemin qui longe à distance le torrent en rive droite, passe par la chapelle Notre Dame des Prés et débouche sur la RN6 à l'entrée de Termignon.

(Michèle Looten, Jean-Luc Galland, CDRP 73)

Patrimoine naturel et culturel

Après avoir cheminé dans le vallon de la Leisse le sentier contourne l'éboulement des Pointes de Pierre Brune (3196 m) sous l'autorité des faces sud de la Grande Casse et de la Pointe Mathews (3783 m). On arrive alors au Pont de Croé-Vie, point de convergence vers le col de la Vanoise. Ce pont était très fréquenté par les négociants sur la route du beaufort et du sel (itinéraire reliant Tarentaise, Maurienne et Italie) mais aussi par les pèlerins en route vers Rome ou encore les colporteurs. Mais ce pont, d'une grande valeur patrimoniale (pierre et mortier, appui en voûte), marque aussi la limite entre la zone sauvage et aride de pâturage bovin extensif (vaches tarines) du vallon de la Leisse et le paysage pastoral d'élevage ovin plus agréable et doux d'Entre-Deux-Eaux. Ce pastoralisme, caractérisé par son système d'exploitation privé dans le cadre familial, s'étend également loin dans le vallon de la Rocheure. Il n'a pas permis la mise en commun de la production laitière pour faire le volumineux beaufort, mais a favorisé la production du fameux bleu de Termignon, fromage persillé fabriqué aujourd'hui par seulement trois producteurs. Du hameau d'Entre-Deux-Eaux la vue est remarquable sur les Dômes de la Vanoise et la Dent Parrachée, qui font partie d'une des principales calottes glaciaires des Alpes occidentales. Par ailleurs, de la retenue d'eau part aussi une conduite hydro-électrique qui rejoint les barrages de Plan d'Amont et de Plan d'Aval au-dessus d'Aussois. Le refuge de Plan-du-Lac, construction récente malgré son apparence traditionnelle, a donc la particularité de fonctionner à l'électricité. Près du lac, s'étend un plateau de pelouses rases et de zones rocheuses propices au lagopède alpin, ce qui en fait un site de suivi national de cette espèce. Sous les glaciers de la Vanoise, les gorges du Doron n'ont pas été aménagées du fait de crues répétées et pour ménager un espace sauvage accueillant aujourd'hui un couple de gypaètes barbus. C'est aussi pour compenser la percée faite au sein de la zone centrale du Parc par une route et une ligne électrique (spiralée pour éviter les collisions avec les volatiles). Par ailleurs, depuis Entre-Deux-Eaux pour redescendre sur Termignon, les chapelles récemment restaurées de St Pierre, St Barthélémy et Ste Marguerite, le hameau typique de la Chavière ou les magnifiques clochetons de cargneules vers l'oratoire St Antoine fourniront un intérêt non négligeable à l'itinéraire, tout comme le chemin en calade près de la Traverstaz ou l'observation de la Dent Parrachée (3639 m), sommet plus que présent dans le paysage et dont le guide local Josué Damevin fit l'ascension à maintes reprises. Termignon, hôte de la Maison de la Vanoise et de la « Pleureuse », monument dédiés aux morts de la Grande Guerre, est un bourg concentré, dont la construction révèle l'adaptation aux contraintes naturelles et l'urbanisme de sa large artère principale l'histoire touristique de l'époque napoléonienne.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de La Leisse 2488 m		D 5.3 km / 1h10	
Hébergements Refuge de la Leisse <u>Adresse</u> : Marion CROUTAZ 9 bis Bd Gambetta - 73000 CHAMBERY Tél. : +33 4 79 05 45 33 +33 4 79 55 09 66 / refugelaleisse@gmail.com			
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude <u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 7-14 EUR <u>Réductions et restauration</u> :			

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Pont de
Croé-Vie
2101 m

D 1.2 km /
0h15



Refuge
d'Entre-deux-E
aux
2133 m



D 0.7 km /
0h10

Hébergements

Refuge d'Entre Deux Eaux

Adresse : Mme Marie Therese BURDIN
1, rue du Fournil - 73500 TERMIGNON
Tél. : +33 4 79 05 27 13 +33 4 79 20 50 24 /
refugeentredeuxeaux@wanadoo.fr

E-mail :

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Pont de La
Renaudière
2048 m

D 2.5 km /
1h00



Refuge de Plan
du Lac
2376 m



2 km / 0h25



Hébergements

Refuge-Porte de Plan du Lac

Adresse : Julie et Jean-Claude TRACQ
Le Villaron - 73480 BESSANS
Tél. : +33 4 79 05 81 33 +33 4 79 20 50 85 /
E-mail : jctracq@orange.fr

Tél. portable : +33 6 84 48 32 92 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

	Parking de Bellecombe 2317 m		D 1 km / 0h15
	Chapelle Sainte-Marguerite 2209 m		D 1.1 km / 0h20
	Oratoire Saint-Antoine 2027 m		C 3.7 km / 1h15
	Pont du Châtelard 1359 m		C 2.5 km / 0h25
	Termignon-la-Vanoise 1325 m	 	C 2.5 km / 0h25

Hébergements

Gîte La Para

Adresse : Mme Murielle BANTIN
8 chemin de la boucle - 73500 TERMIGNON-LA-VANOISE
Tél. : +33 4 79 20 51 45 +33 6 73 39 00 13 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter

Chalet du Lys

Adresse : Frederic & Elise DELILLE & LEGRAS

Lieu-dit le Lièvre - 73500 Termignon

Tél. : +33 4 79 20 18 25 +33 6 68 48 44 19 /

E-mail :

chalet-du-lys@orange.fr

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter

Auberge la Turra

Adresse : Mme Séverine CIESIELSKI

20 rue de la parrachée - 73500 Termignon

Tél. : 04 79 20 51 36 /

E-mail : contact@hotellaturra.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : -
 Prix de la demi-pension : 51-75 EUR
 Prix de la nuitée : > 50 EUR
 Réductions et restauration :

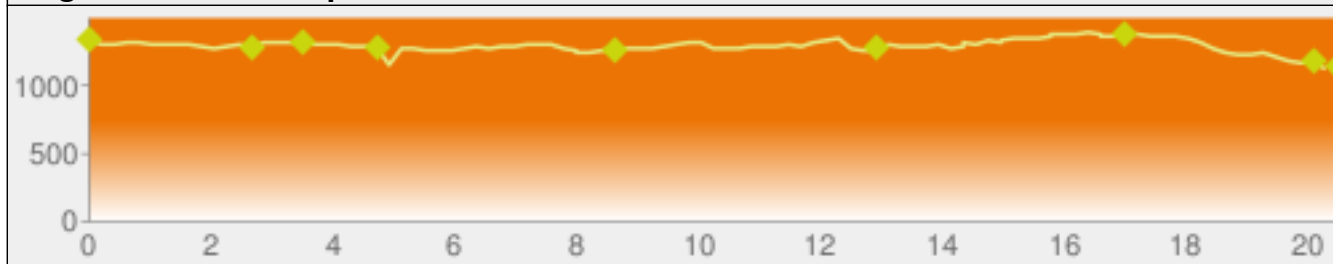
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Jour 17 Termignon-la-Vanoise » Modane - R124

Difficulté 	Temps de marche 5h05	Distance 20.5 km	↗ 475 m	↘ 665 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---------	---------	----------------------------------

Description

Cette étape de fond de vallée, en rive gauche de l'Arc, emprunte au départ de Termignon le joliment nommé « Chemin du Petit Bonheur », passe à Bramans, puis en vis-à-vis de l'imposante barrière de l'Esseillon (ancien forts militaires) en contrebas d'Aussois, avant d'atteindre Modane, point d'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Dans Termignon, prendre la rue qui prolonge la RN6 vers l'est. Traverser le pont sur l'Arc et emprunter à droite le chemin agricole GR® 5E « Chemin du Petit Bonheur », qui passe sous les câbles des remontées mécaniques de la station et longe la rivière l'Arc. Plus loin, franchir le ruisseau du Merderel, passer près du plan d'eau et atteindre Sollières-l'Envers (Musée archéologique). Monter vers le village en traversant le torrent de l'Envers et emprunter la rue principale jusqu'à la chapelle Saint-Claude. Peu après, tourner à droite et prendre le chemin qui longe l'aérodrome, passer le ruisseau du Repelen et poursuivre jusqu'au lieu-dit Les Portes. Eviter la route et prendre à gauche le chemin jusqu'à la bifurcation avec le hameau du Châtel. Continuer à droite, sans s'éloigner de l'Arc jusqu'à un réservoir. Le GR® 5E bifurque à droite pour traverser le hameau des Hauts-du-Verney, en se dirigeant tout droit vers le Verney (four banal restauré, église). Du Verney, remonter par l'ancienne rue, passer près du cimetière et rejoindre Bramans. A l'intersection avec la route du Planay, continuer vers le Sud-Ouest et traverser le village, en montant jusqu'à la croix de Mollard-de-Chez-Nous. Prendre à droite et s'engager dans la forêt du Nant et poursuivre ce chemin, en courbe de niveau, pour gagner le Pont du Nant (à proximité Fort Marie-Thérèse et Pont du Diable). Traverser le pont, sur la RN6, puis prendre immédiatement à gauche le sentier qui conduit à travers la forêt à la station touristique de la Norma. Passer devant les remontées mécaniques pour atteindre le plan d'eau. Descendre par le sentier de droite à travers la forêt. Près de la ligne à haute tension, tourner à gauche et peu après encore à gauche pour traverser le plateau des Tufs et descendre jusqu'au passage sur le ruisseau Saint-Antoine. Utiliser la piste de la carrière et atteindre Modane.

Attention ! En cas d'orage violent, le passage du ruisseau Saint-Antoine est submersible et les effondrements des rochers bordant le lit du ruisseau fréquents. (Renseignements à l'Office du Tourisme). Le cas échéant utiliser le car entre Villardodin et Modane.

(Jean-Luc Galland, CDRP 73)

Patrimoine naturel et culturel

Suivant le cours de l'Arc qui donna son nom à la vallée (de « mala ria », mauvaise rivière, devenu « Maurienne »), la

Via Alpina part de Termignon pour suivre le fond de vallée. La ripisylve du cours d'eau est digne d'intérêt pour ses nombreuses espèces d'oiseaux. A Sollières-l'Endroit se trouve le musée d'archéologie explicitant la vie de nos ancêtres à la fin de la Préhistoire. L'itinéraire passe ensuite par le Châtel et le Verney, hameaux à l'architecture traditionnelle de fond de vallée. Il traverse ensuite Bramans, village à partir duquel on entre dans une zone plus sèche. Dans ce charmant village, on admirera l'exemple de retable monumental dans l'église baroque, typique des vallées savoyardes. On trouve également, en altitude, l'église romane St Pierre-d'Extravache, une des plus anciennes églises de Savoie. Empruntant le « Chemin du Petit Bonheur » à flanc de versant, le sentier rejoint l'imposante Barrière de l'Esseillon en contrebas d'Aussois. Cette série de 5 forts (dont le très massif Victor-Emmanuel) fut construite au début du XIXe siècle par les Sardes pour se protéger des vellétés françaises mais ne servit jamais. Les forts étaient disposés sur un escarpement rocheux naturellement propice. Cet escarpement, perpendiculaire à la vallée, coupe la rivière qui forme à cet endroit les profondes gorges de l'Arc, refuge de rapaces nicheurs (hibou Grand Duc, faucon pèlerin), et qu'enjambe le Pont-du-Diable. Ce pont doit son nom à une légende locale selon laquelle il fut construit par le Malin en une nuit suite à un pacte avec un charpentier originaire de Bessans. Mais à Aussois, une autre originalité se découvre le long du « Sentier du Marabout » (faisant partie des 3 « Sentiers de l'Esseillon ») : la présence de pelouses steppiques, espèces thermophiles caractéristiques. Au hameau de l'Esseillon, se déroule en outre tous les 3 ans un rassemblement de costumes traditionnels qui voit converger près de 400 participants venus de tous les villages de Maurienne. La Dent Parrachée (3639 m), sommet emblématique, est toujours visible de ce lieu remarquable. La Via Alpina poursuit son itinéraire en passant au-dessus de Villarodin, village intéressant pour son architecture, avant d'arriver à Modane où se trouve l'Ancienne rizerie des Alpes. A Modane, il faudra voir la fontaine, classée monument historique et certainement le plus vieil ouvrage de la ville. Au-dessus de la ville, dans le massif de l'Echelle, est situé le secteur des populations originelles de bouquetins à l'origine de la création du Parc national. Aujourd'hui on y effectue le suivi des bouquetins femelles et l'observation des taux de fécondité pour connaître l'évolution des populations. Aux alentours de Modane, on trouvera des fortifications plus récentes, datant de la Deuxième Guerre mondiale et appartenant à la ligne Maginot des Alpes, comme le véritable « sous-marin terrestre » de St Gobain qui pouvait permettre à 150 hommes de survivre en autarcie pendant plus de 3 mois.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Termignon-la-Vanoise 1325 m	 	D 2.7 km / 0h25	
Hébergements Gîte La Para <u>Adresse</u> : Mme Murielle BANTIN 8 chemin de la boucle - 73500 TERMIGNON-LA-VANOISE Tél. : +33 4 79 20 51 45 +33 6 73 39 00 13 / <u>Catégorie</u> : C: gîte d'étape, refuge de bord de route <u>Période d'ouverture</u> : janvier - décembre <u>Prix de la nuitée</u> : 7-14 EUR <u>Réductions et restauration</u> :  Petit-déjeuner  Repas du soir  Pique-nique à emporter Chalet du Lys <u>Adresse</u> : Frederic & Elise DELILLE & LEGRAS Lieu-dit le Lièvre - 73500 Termignon Tél. : +33 4 79 20 18 25 +33 6 68 48 44 19 / chalet-du-lys@orange.fr			
		E-mail :	

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter

Auberge la Turra

Adresse : Mme Séverine CIESIELSKI

20 rue de la parrachée - 73500 Termignon

Tél. : 04 79 20 51 36 /

E-mail : contact@hotellaturra.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 51-75 EUR

Prix de la nuitée : > 50 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter



Sollières
l'Envers
1294 m



D 0.8 km /
0h45



X Chemin du
petit bonheur
1312 m



D 1.3 km /
0h30



Les Portes
1265 m



D 3.8 km /
0h35



Bramans
1264 m



D 4.3 km /
0h55



Hébergements

Camping du Val d'Ambin

Adresse : M. Jérémy CHEVALIER

602 route de l'Eglise - 73500 Bramans

Tél. : 04 79 05 03 05 /

campingbramans@gmail.com

Tél. portable : 06 16 51 90 91 /

E-mail :

Catégorie : G: camping

Période d'ouverture : janvier - janvier

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas de midi
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter



Pont du Nant
1280 m



D 4.2 km /
1h00



La Norma
1376 m



D 2.9 km /
0h35

Hébergements

Ché Catherine

Adresse : Christian et Catherine FINAS
88, rue St Antoine - 73500 VILLARODIN
Tél. : +33 4 79 20 49 32 /
E-mail : info@che-catherine.com

Tél. portable : +33 6 62 11 49 32 /

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

 Associations de montagne

 Familles / enfants

 Groupes

 Autres

 Petit-déjeuner

 Repas de midi

 Repas du soir

 Pique-nique à emporter



Ruisseau de
Saint-Antoine
1182 m

A 0.5 km /
0h20



Modane
1131 m



A 0.5 km /
0h20

Hébergements

Refuge-Camping La Sapiniere

Adresse : Jean-Marc et Carole
Route de Bardonneche - 73500 MODANE
Tél. : +33 4 79 05 00 23 +33 6 08 47 80 06 /

E-mail :

camping-modane@wanadoo.fr

Catégorie : G: camping
Période d'ouverture : mai - octobre
Prix de la demi-pension : 15-29 EUR
Prix de la nuitée : 7-14 EUR
Réductions et restauration :



Petit-déjeuner

Bibliographie

Liens

- <http://www.parcnational-vanoise.fr/>

Cartes

- 272T St-Maurice / 282T Martigny ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Du Léman aux Dents-Du-Midi ~ Valrando, Sion / Chablais Tourisme SA, 1870 Monthey (1: 25'000)
- Grand-St-Bernard / Dents du Midi-Les Diablerets ~ Kümmerly und Frey AG, 3052 Zollikofen (1: 60'000)
- [TOP25 3530ET](#) ~ IGN (1:25.000)
- 272T St-Maurice ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Alpes Sans Frontières n°19 - Avoriaz-Morzine-Champéry ~ IGN-IGM (1:25.000)
- [Rives du Léman, Genevois, Pays de Gex, Chablais, Faucigny, Giffre](#) ~ Didier Richard - Carte Grand Air (1:60 000e)
- [Mont Blanc, Aiguilles Rouges, Aravis, Val d'Arly, Beaufortain](#) ~ Didier Richard - Carte Grand Air (1:60 000e)
- Alpes Sans Frontières n°18 - Argentière / Combin ~ IGN-IGM (1/25 000e)
- [TOP25 3630OT](#) ~ IGN (1: 25'000)
- 282T Martigny ~ Swisstopo (1:50.000)
- 292 Courmayeur (Landeskarte) ~ Swisstopo (1: 50'000)
- Carte dei sentieri n° 5 e n° 2 ~ L'Escursionista editore (www.escursionista.it) (1:25.000)
- Gran Paradiso ~ Kompass (1:50.000)
- Parco Nazionale del Gran Paradiso ~ Istituto Geografico Centrale (1:50.000)
- Carte n° 2 e n° 3 ~ L'Escursionista editore (www.escursionista.it) (1:25.000)
- Parco nazionale del Gran Paradiso ~ Istituto Geografico Centrale (1:50.000)
- [TOP25 3532ET](#) ~ IGN (1:25.000)
- [Vanoise, Beaufortain](#) ~ Didier Richard - Carte Grand Air (1:60 000e)
- [Alpes Sans Frontières n°15 - Tarentaise - Valgrisenche](#) ~ IGN-IGM (1/25 000e)
- [Alpes Sans Frontières n°14 - Vanoise - Gran Paradiso](#) ~ IGN-IGM (1/25 000e)
- [TOP25 3633ET](#) ~ IGN (1:25.000)
- [Alpes Sans Frontières n°12 - Modane - Monts d'Ambin - Bardonecchia - Val di Susa](#) ~ IGN-IGM (1:25.000)
- [TOP25 3634OT](#) ~ IGN (1:25.000)
- [TOP25 3534OT](#) ~ IGN (1:25.000)

Guides de randonnée

- Unterwallis / Waeber/Steinbichler ~ Bergverlag Rudolf Rother GmbH (ISBN 3-7633-4128-5)
- Kompass Wanderbuch Wallis 998 ~ KOMPASS-Karten GmbH, Rum/Innsbruck (ISBN 3-85491-773-2)
- Du Léman à Sion / André Beerli ~ Editions Ketty & Alexandre (ISBN 2-88114-026-2)
- Du Léman au Mont Blanc ~ Fédération Française de Randonnée (ISBN 2-85699-807-0)
- Du Léman au Mont Blanc - Tour des Dents du Midi - Réf. 504 ~ Fédération Française de Randonnée (ISBN 2-85699-807-0)
- Guida n° 5-Gran San Bernardo, Valpelline e conca del Fallère ~ Le Guide dell'Escursionista (ISBN)
- Guida n° 4-Le Valli del Gran Paradiso e la Valgrisenche ~ Guide dell'escursionista (ISBN)
- I laghi della Valle d'Aosta, Sergio Piotti. ~ Ferrari editrice (ISBN)
- Guida n° 4-Le Valli de Gran Paradiso e la Valgrisenche ~ Le guide dell'escursionista (ISBN)
- [La Vanoise - Parc National de la Vanoise - Réf. 530](#) ~ Fédération Française de Randonnée (ISBN 2-85699-875-5)

Légende

	Point étape (départ ou arrivée d'étape)		Restauration	A	Route goudronnée ou pavée		Promenade / tourisme (sentier large non exposé)
	Possibilité intermédiaire d'hébergement		Médecin	B	Piste de terre		Randonnée (sentier de montagne, parfois étroit et exposé)
	Sommet		Pharmacie	C	Chemin muletier		Randonnée alpine (passage équipé ou très exposé, névé, blocs)
	Col		Boulangerie / commerce d'alimentation	D	Sentier de montagne		
	Ville, village		Quincaillerie / magasin de sport	E	Sentier équipé (câbles, échelles)		
	Autre lieu-dit		Poste	F	Hors sentier		
			Banque / distributeur de billets				
			Train				
			Car				
			Taxi				
			Accès public automobile				

Avertissement

Ces données reflètent les informations publiées sur le site internet www.via-alpina.org à la date de téléchargement. Les données de ce site ont été relevées par un grand nombre de partenaires locaux dans chacune des régions alpines. Elles sont actualisées avec une fréquence variable selon les régions. Nous sommes conscients qu'il subsiste des inexactitudes et des différences de qualité et nous vous invitons à nous signaler celles que vous détecterez par le biais de la fonction « Commentaires » proposée sur chaque fiche-étape du site.

Crédits : voir www.via-alpina.org/fr/credit

Date d'exportation : 05/03/2016