

Randonnée itinérante en Vanoise

Mardi 16 juillet au mercredi 24 juillet 2024

Programme

Cartes IGN TOP 25 : 3534 OT, Les 3 Vallées, Modane
3532 ET, Les Arcs, La Plagne

Jour 1

Train Chambéry-Moutiers (durée 1 h 20) puis bus-navette pour Méribel-Mottaret (durée 1 h 10) .
Étape jusqu'au **refuge du Saut (2126 m)**, par le Plan de Tuéda.
Durée 2 heures, dénivelée + 440 m, distance 7 km

Jour 2

Col rouge (2731 m) ; on rejoint le G.R 55 ; passage au refuge du Roc de la Pêche (1911 m) ;
remontée à Montaimont puis Plan des Bois (2040 m), on poursuit sur la crête passant par le chalet
Clou (2184 m), le chalet des Nants ; on remonte enfin au **refuge de la Valette**, sous le Pic de la
Vieille Femme (**2554 m**).
Distance 13 km, dénivelée + 1200 m – 1000 m

Jour 3

Roc du Tambour (2637 m), descente sous le Petit Marchet jusqu'à 2209 m ; on remonte au col du
Grand Marchet (2490m). Descente raide et technique (échelons, chaînes) entre le Grand Marchet et
le cirque du Dard, pour rejoindre le torrent du Dard et le cirque de l'Arcelin (1881 m) ; remontée au
refuge du col De la Vanoise (Félix Faure 2531 m) par les ruines des chalets de l'Arcelin .
Distance 10 km, dénivelée + 1070 m -1100 m.

Jour 4

GR 55 jusqu'au lac des vaches ; chalet des gardes , passerelle sur ruisseau du Vallonnet, col Rosset
(2545 m), col noir (2512 m), , descente à 2332 m , remontée au col de Leschaux (2564 m), assez
raide sur ses 2 versants, puis traversée jusqu' au **refuge du Grand Bec (2405 m)**.
Distance 10 km, dénivelée +530 m - 670 m

Jour 5

Rejoindre le col des Gallinettes (2787 m), entre la Pointe de Méribel et la Becca Motta, par un
sentier tracé à flanc, globalement direction N puis NE. Le col est équipé de chaînes vers le haut.
Descendre par le Passage de la Grande Marianne, et vers 2350 m, rejoindre le **refuge du Plan des
Gouilles (2350 m)**.
Distance 5 km, dénivelée + 500 m, - 500 m.

Jour 6

Repos

On peut descendre le matin depuis le refuge (dénivelée négative 900 m), par le bois de la Taillette,
jusqu'au **refuge du Bois (1480 m)** à Champagny -le -Haut), refuge dans lequel on peut passer la fin
de la journée, avec repos complet ou petit crapahut.

Jour 7

On remonte le long du Doron de Champagny jusqu'au Laisonnay d'En Bas.

Là, on bifurque plein Nord vers le vallon du ruisseau du Py jusqu'au refuge de Plaisance (2170 m) et ensuite, on atteint le col du Plan Séry (2609 m) puis descente sur le **refuge d'Entre le Lac (2160 m)**.

Distance 12 km, dénivelée + 1130 m, dénivelée – 450 m.

Jour 8

On rejoint au mieux le GR5 (par Croix de La Plagne et bergerie de la Plagne ou par plan de La Grassaz, en évitant les zones humides). A la bergerie de La Plagne, quitter le GR5 pour aller au col de la Sachette (2713 m). Le traverser et descendre dans le vallon de La Sache. Passer les chalets de la Sache d'En Haut ; à 2070 m environ, traverser la Sachette pour se retrouver sur sa rive gauche.

On va plein nord vers les Rochers de la Grande Parei, puis sur un sentier à flanc, au **refuge de La Martin (2154 m)**.

Distance 15 km, dénivelée +800 m, dénivelée -800 m.

Jour 9

On descend à La Gurraz.

Deux options :

- continuer à descendre à La Savinaz, traverser l'Isère par le pont des Pigettes (1385 m), remonter au **Monal (1874 m)** et rejoindre **Sainte Foy-Tarentaise (1060 m)** par l'Echaillon puis Bon Conseil, distance 17 km, dénivelée négative 1600 m, dénivelée positive 500 m.
- soit rejoindre la chapelle du Chazal depuis la Gurraz, et continuer direction nord jusqu'au **Pont de la Gratte (1330 m)**, puis toujours vers le nord, rejoindre la D902, la suivre (avec quelques sentiers hors route possibles) sur environ 5 km (**arrivée à Sainte-Foy-Tarentaise 1060 m**).

Distance 12 km, dénivelée négative 1100 m.

Retour par bus depuis Sainte-Foy vers Bourg-Saint-Maurice, puis train TER jusqu'à Chambéry.

Voir le parcours sur VisuGPX