



Les Glaciers et le dôme de Chasseforêt vus de la pointe de Méan Martin.

ITINERAIRE :

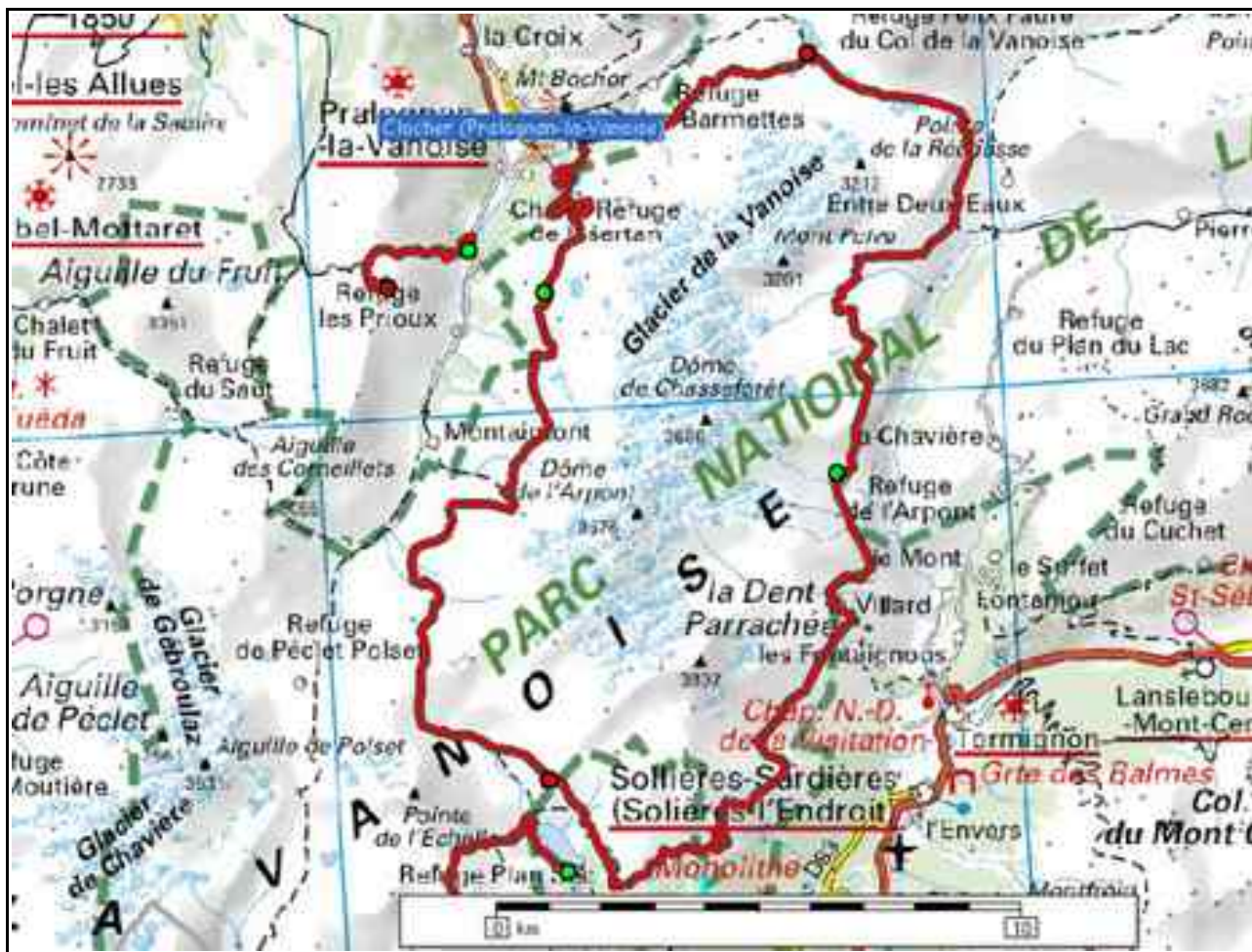
Chambéry, Pralognan la Vanoise, parking en haut de la station au départ du télésiège du Génepy à 1650 m.

étape	Dist.	Déniv.	IGN	hébergement
1 er	5,1 km	925 m	3534 OT	Refuge CAF du col de la Vanoise ® 2531 m
2 eme	12,9 km	639 m	3633 ET	Refuge PNV de l'Arpont ® 2309 m
3 eme	15,6 km	1366 m	3534 OT	Refuge CAF de la Dent Parrachée ® 2520 m
4 eme	14,5 km	1711 m	3534 OT	Refuge PNV de la Valette ® 2590 m
5 eme	5,5 km	256 m	3534 OT	

Itinéraire sauvage avec aucune possibilité de ravitaillement en cours de route, et aucun point en dessous de 2000 m d'altitude si ce n'est au départ. Pour les hébergements répertoriés, ils sont tous gardés de la mi-juin à la mi-septembre, le reste du temps ils sont d'un accès libre et disposent de tout le confort, couvertures, poêle avec bois, cuisinière à gaz, éclairage électrique solaire.

Réalisé en octobre 2008.

Tour des Glaciers de la Vanoise



Itinéraire pour le tour:

- 2561 m point culminant de l'itinéraire au col d'Aussois.
- 53,5 km de longueur.
- 4895 m de dénivelé positif.

XX.



Les dalles traversant le lac des Vaches

CARTE : **IGN 3534 OT**



Itinéraire du premier jour:

Du parking des Fontanettes à 1650 m, prendre la piste qui se transforme en sentier du GR 55, balisage rouge et blanc et indication du col de la Vanoise. Le sentier longe le télésiège du Génepy jusqu'au refuge privé des Barmettes à 2012 m. De là on quitte la zone boisée, toujours en fond de vallon en longeant le ruisseau de la Glière. Vers 2120 m la montée devient plus soutenue toujours sur un large sentier et vers 2310 m on arrive au lac des Vaches, très peu d'eau et une longue zone dallée permet de le traverser. Au bout du lac une nouvelle montée nous permet d'arriver au lac Long à 2480 m, que l'on va longer pour arriver au refuge du col de la Vanoise à 2516 m.

HEBERGEMENT : Refuge du col de la Vanoise ® à 2516 m.

Tour des Glaciers de la Vanoise



POSITION	Vert. étape	DENIVELE +	ALT. MAX.	LONGUEUR
ALTITUDE	suivante :	DENIVELE -	ALT. MIN.	DUREE
N 45,3603° - E 06,7355° (1616 m)		+ 923 m - 19 m	3520 m 1616 m	5,114 km 3h16'



Refuge CAF du col de la Vanoise @ 2516 m.



Dôme de Chasseforêt

CARTE : ***IGN 3633 ET***



Itinéraire du deuxième jour :

Prendre le GR 55 direction est, on longe les lacs Rond et du col de la Vanoise, on descend très peu en longeant le ruisseau de la Vanoise, que l'on quitte peu avant d'arriver à un blockhaus à 2410 m. De là le sentier descend toujours en direction sud et vers un monument aux troupes alpines on laisse le GR 55 à main gauche pour longer le pied de la falaise dans une zone d'éboulis jusqu'au point côté 2329 m sur la carte *IGN* ou on rejoint le GR 5 par un sentier qui monte de la vallée.

On le suit et on traverse un alpage avant de remonter vers les lacs des Lozières que l'on atteint à 2479 m. De là on va traverser un grand Plan avec vue sur le dôme de Chasseforêt situé au dessus. Traversée d'une zone où le sentier monte au balcon jusqu'au point côté 2460 m sur la carte *IGN* avant de descendre sur le refuge de l'Arpont à 2309 m.

HEBERGEMENT : Refuge PNV de l'Arpont ® 2309 m.

DIVERS :

Tour des Glaciers de la Vanoise



POSITION	Levr Alpe carnegie	DENVELE + DENVELE -	ALT. MAX ALT. MIN	LONGUEUR DUREE
N 46,3922° - E 06,7909° (2629 m)		+ 839 m - 833 m	2574 m 2299 m	12.879 km 4h48



Refuge PNV de l'Arpont ® 2309 m.



Les ruines à la Turra

CARTE : **IGN 3534 OT**



Itinéraire du troisième jour :

Du refuge on descend direction sud sur le GR 5, on passe près de la chapelle Saint-Laurent, puis d'un petit oratoire, jusqu'à 2095 m. Pas de difficulté particulière, on est partit de 2309 m d'altitude et on va vers 2516 m, et le dénivelé total à effectuer est de 1300 m ce qui signifie une succession de montées et descentes.

Au lieu-dit la Loza on laisse un sentier descente à main gauche ainsi qu'aux ruines de la Turra ou une ancienne cave voûtée peut encore servir d'abri en cas de pluie.

Peu après on arrive à l'extrémité sud de l'itinéraire avec vue sur les lacs du Plan d'Amont et d'Aval dans la vallée. On est à l'arrivée des télésièges de la station d'Aussois, et le sentier part maintenant vers le nord. On passe sous le téléski de Plan Sec et à proximité des refuges privés de Plan Sec puis de la Fournache, près duquel on quitte le GR et pour prendre le sentier de droite et on attaque la montée d'environ 200 m vers le refuge de la Dent Parrachée que l'on atteint à 2516 m.

HEBERGEMENT : Refuge CAF de la Dent Parrachée ® 2370 m.

Tour des Glaciers de la Vanoise



POSITION ALTITUDE	Metres Above Sea-level	DENIVELE + DENIVELE -	ALT. MAX ALT. MIN	LONGUEUR DUREE
N 45,3486° - E 06,7821° (2331 m)		+ 1366 m - 1187 m	2511 m 2074 m	15.637 km 7h56





Le col de l'Observatoire, point le plus haut de l'itinéraire.

CARTE : **IGN 3534 OT**

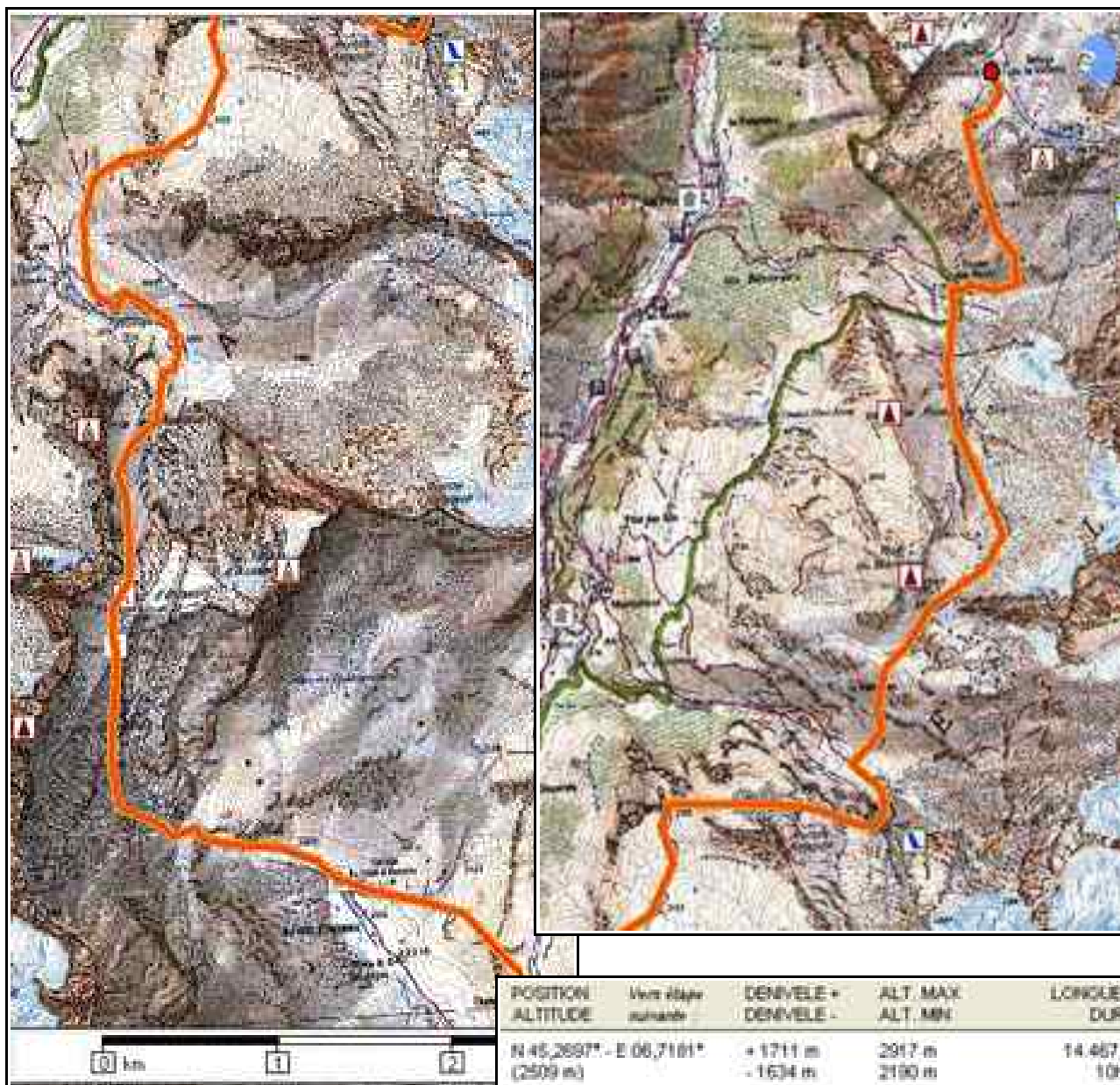


Itinéraire du quatrième jour:

Grosse étape que celle qui nous attend aujourd'hui. Du refuge prendre le petit sentier direction nord-ouest (pointillés noirs sur *IGN*), il nous permet de descendre dans la vallée près de la chapelle Notre-Dame des Anges à 2312 m. Suivre le vallon vers l'amont, on longe le ruisseau de Saint-Benoit, passe à côté du refuge du Fond de l'Aussois, puis débute la montée dans un ancien lit de glacier qui va nous amener sans difficulté au col d'Aussois, point le plus haut de l'ensemble de l'itinéraire à 2914 m, près de la pointe de l'Observatoire. De là, une forte descente nous attend, jusqu'à arriver dans le vallon plus doux du ruisseau de Rosoire, près duquel on descend encore jusqu'à une bifurcation à 2200 m. On laisse le sentier qui descend et on prend la montée à droite, assez douce jusqu'à 2420 m ou de nouveau une bonne descente dans le vallon d'un petit ruisseau nous amène à une nouvelle bifurcation à 2230 m. On prend encore à droite, à 2085 m on prend le petit sentier (pointillés noirs sur *IGN*) ce qui nous évite une descente, pour récupérer le sentier balisé à la peinture jaune qui va nous amener dans le vallon des Nants, ou on rejoint le sentier qui monte des Prioux, près des chalets des Nants à 2192 m. Encore une bonne montée va nous permettre d'arriver au refuge de la Valette à 2585 m.

HEBERGEMENT : Refuge PNV de la Valette ® 2585 m.

Tour des Glaciers de la Vanoise



Refuge PNV de la Valette ® 2585 m.



Lac sans nom sous le pic de la Vieille Femme.

CARTE : **IGN 3534 OT**



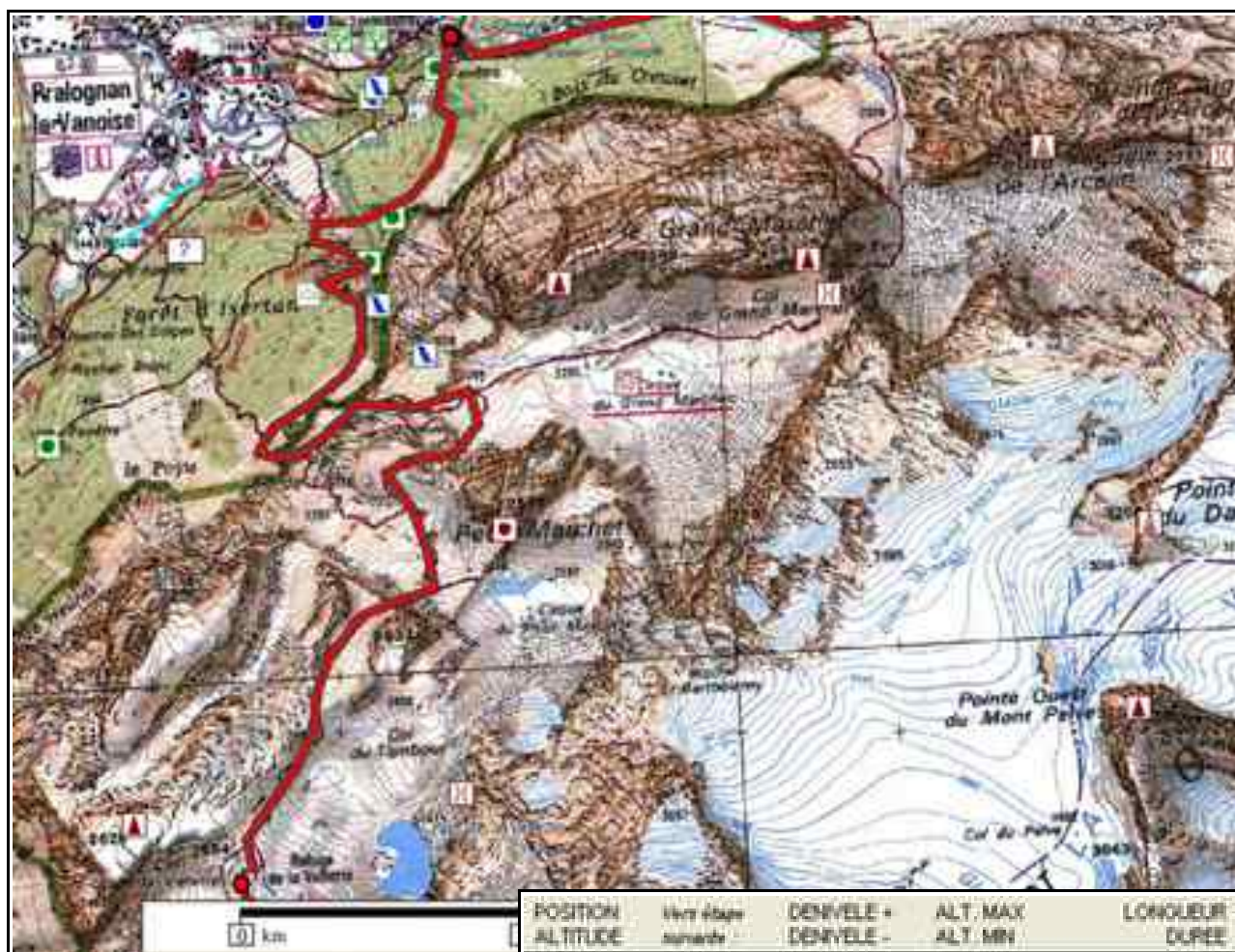
Itinéraire du cinquième jour:

Petit tour au lac de la Valette avant de reprendre en direction nord la descente. A 2360 m prendre à gauche, puis de nouveau à 2060 m prendre à gauche, on traverse une zone rocheuse sous le Pas de l'Ane, sans difficulté puis on entre en sous bois. A 1900 m à la bifurcation prendre à droite, puis après une zone rocheuse, à une nouvelle bifurcation, prendre encore à droite, cet itinéraire va nous permettre de passer près de la via-ferrata de la cascade de la Fraiche.

On est pratiquement dans Pralognan, il ne reste plus qu'à rejoindre le parking des Fontanettes.

DIVERS : Au départ du refuge, il existe plusieurs itinéraires pour descendre sur Pralognan, celui-ci n'est peut être pas le meilleur, mais c'est celui que j'ai réalisé.

Tour des Glaciers de la Vanoise



POSITION	VERT. ALTI. GAIN	DENIVELE +	ALT. MAX	LONGUEUR
ALTIUDE	nomade -	DENIVELE -	ALT. MIN	DUREE
N 45,9536° - E 08,7237° (2585 m)		+ 256 m - 1227 m	2586 m 1569 m	5 494 km 4h04



Zone rocheuse sous le pas de l'Ane