

Tour de la pointe de la Sana



La pointe de la Sana, au centre, vue du lac des Nettes

ITINERAIRE:

Chambéry, Albertville, Bourg St Maurice, Val d'Isère. Dans le centre du village prendre la direction sud, qui passe sous une partie des pistes direction du lieu dit le Manchet et se garer en bout de piste sur le grand parking.

étape	Dist.	Déniv.	IGN	hébergement
1 er	6 km	572 m	3633 ET	Refuge PNV du Fond des Fours ® 2537 m
2 eme	11 km	930 m	3633 ET	Refuge PNV de la Femma ® 2352 m
3 eme	23 km	1190 m	3633 ET	Refuge PNV de la Leysse ® 2487 m
4 eme	16 km	687 m	3633 ET	

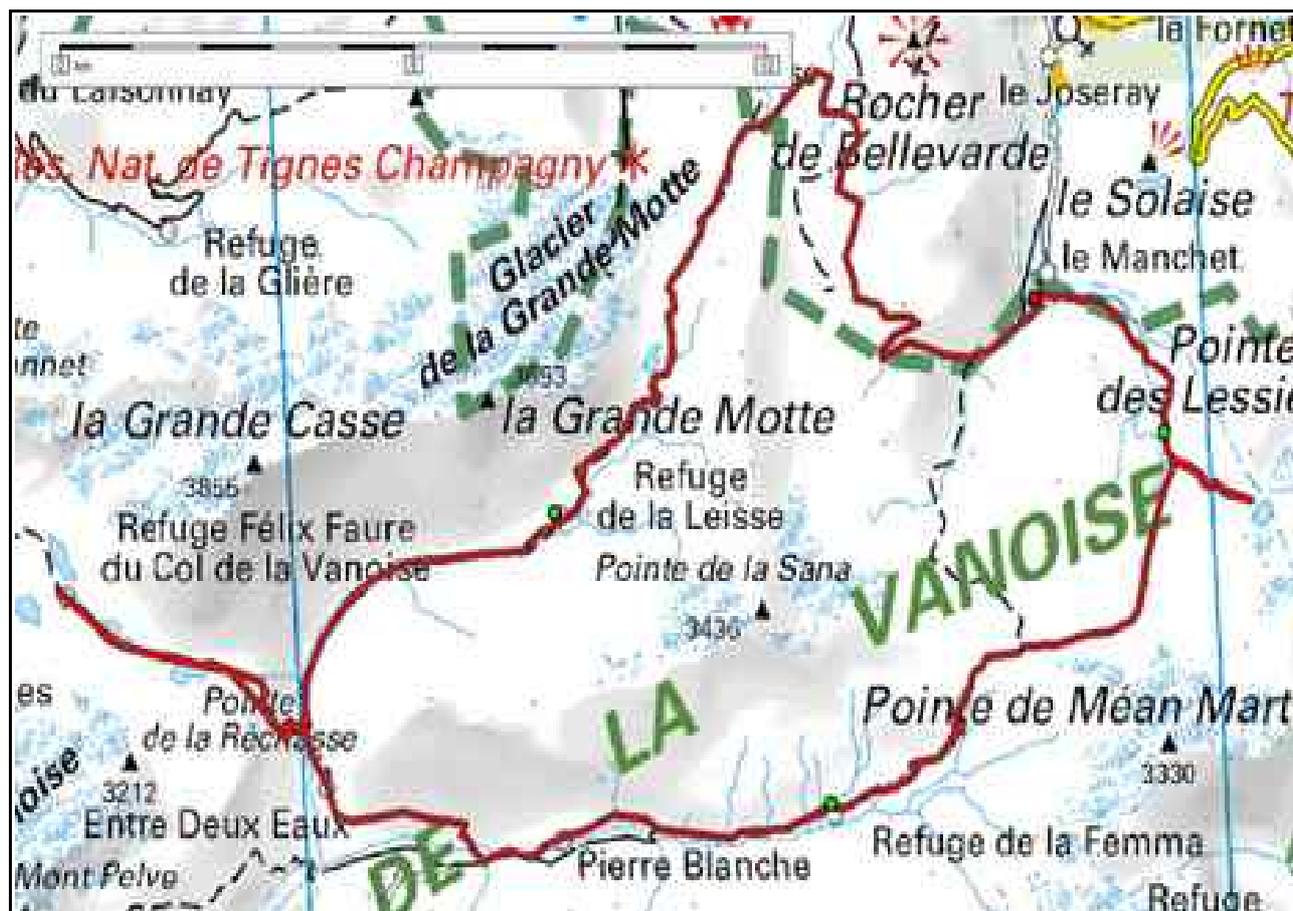
Itinéraire sauvage, se déroulant en grande partie dans le parc national, avec aucune possibilité de ravitaillement en cours de route, et aucun point en dessous de 2000 m d'altitude . Pour les refuges répertoriés, ils sont tous gardés de la mi-juin à la mi-septembre, le reste du temps ils sont d'un accès libre et disposent de tout le confort, couvertures, chauffage avec poêle à bois et réserve, cuisinière à gaz, éclairage électrique solaire.

Itinéraire pour le tour:

- **56 km** de longueur.
- **3379 m** de dénivelé positif.

® Répertorié dans le guide *Mes refuges, cabanes, abris*.

Tour de la pointe de la Sana



Chamois atteint de Kératoconjunctivite au col de la Rocheure.

Tour de la pointe de la Sana



Traversée du ruisseau des Fours

CARTE : IGN 3633 ET



Itinéraire du premier jour:

Du parking à 2001 m prendre le sentier qui part direction est et suit le ruisseau des Fours, que l'on traverse au point côté 2198 m sur la carte IGN.

Après cette traversée le sentier s'éloigne progressivement du ruisseau pour monter sur l'autre rive et atteindre le refuge PNV du Fond des Fours ® à 2537 m

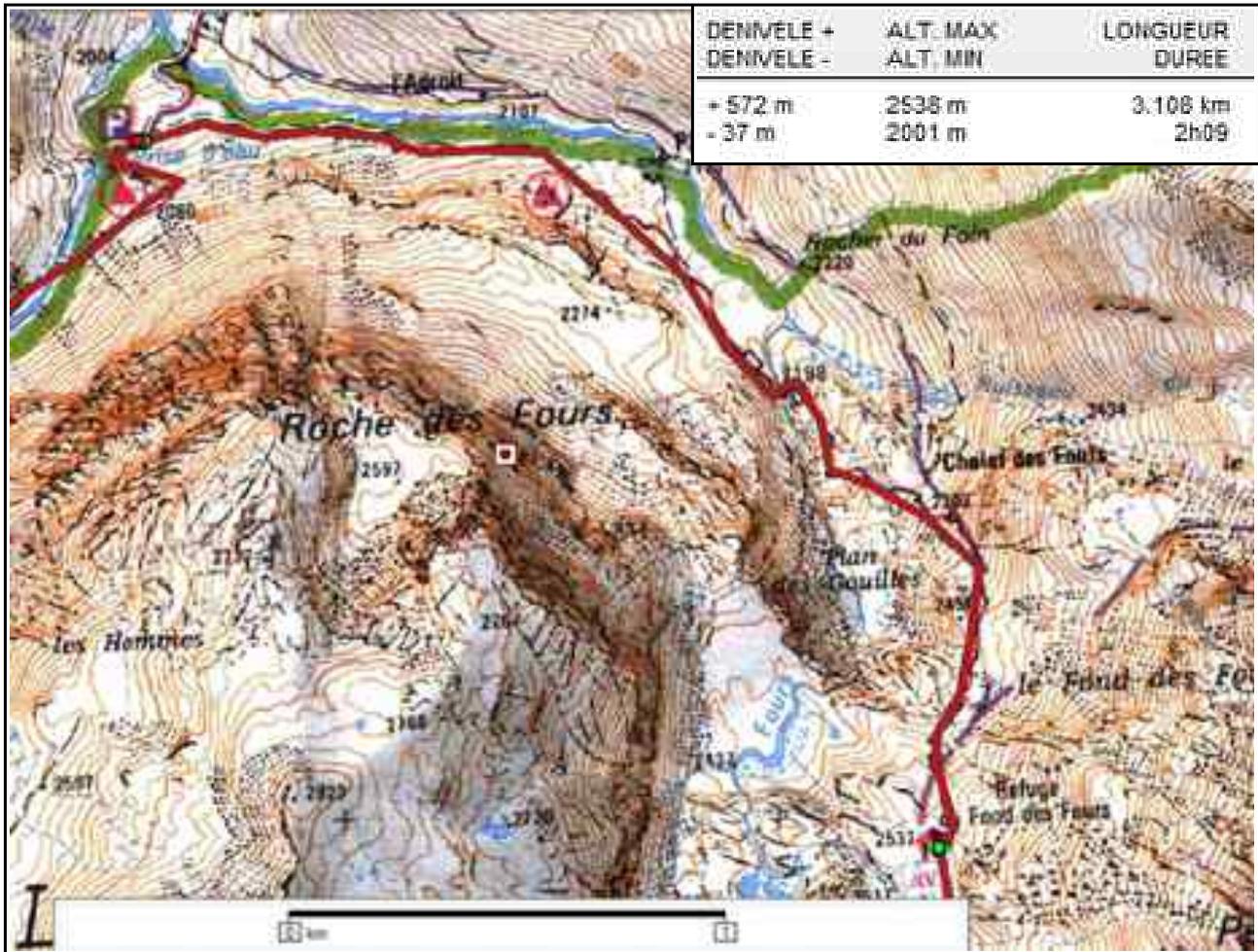
Il y a 3 bâtiments sur le replat, le premier est la partie lieu de vie du refuge proprement dit, en face le bâtiment abritant la partie dortoir et derrière la cabane des Gardes.

Un tuyau amène l'eau devant le refuge, sinon utiliser le ruisseau derrière le replat ou se situent les bâtiments.

DIVERS :

Cette première étape est modeste, mais elle se fait après le voyage en voiture pour arriver au point de départ de la randonnée.

Tour de la pointe de la Sana



Refuge PNV de Fond des Fours ® 2537 m.



Lac de la Rocheure vu du col éponyme à 2911 m.

CARTE : IGN 3633 ET



Itinéraire du deuxième jour:

Avant de réaliser cette nouvelle étape qui nous conduira en fin de journée au refuge de la Femma ®, laissons les sacs bien chargés pour réaliser l'ascension de la pointe des Fours. Cet itinéraire débute 200 m après le refuge au bord du ruisseau et monte plein est dans la pente, pour atteindre le col des Fours à 2976 m. Du col prendre la vague sente qui suit la crête, direction sud et rejoint le sommet sans encombres à 3072 m. Retour par le même chemin.

De retour au refuge, après avoir récupéré les sacs, prendre le sentier qui part en suivant le ruisseau, et qui se dirige dans le vallon situé sous le glacier des Fours, lui-même situé sous le versant nord de la pointe de Méan Martin ®. Avant d'arriver au glacier, le sentier bien marqué et balisé par des cairns, monte direction ouest dans la pente pour passer un petit replomb, et accéder à un replat où se situent de nombreux lacs. La montée en douceur au col de la Rocheure à 2930 m n'est plus qu'un agréable moment.

Du col commence une longue descente qui longe en un premier temps le lac de la Rocheure à 2911 m, puis suit un petit vallon qui descend bien sagement jusqu'au lieu dit le Rocher Rond à 2417 m où on rejoint l'alpage.

Dès la descente se prolonge sans problème jusqu'au refuge PNV de la Femma ® à 2352 m. Le *complexe* est composé de 3 bâtiments, le plus gros est le refuge d'été, le deuxième, qui reprend le style de construction des refuges PNV est le logement du gardien et le troisième le refuge d'hiver (photo ci-dessous)

DIVERS : Un tuyau amène l'eau à côté du logement du gardien.

Tour de la pointe de la Sana



Refuge d'hiver PNV de la Femma ® 2352 m.



La vallée d'entre deux Eaux au dessus de Termignon

CARTE : IGN 3633 ET



Itinéraire du troisième jour :

Grosse étape que celle ci, rejoindre le refuge de la Leysse, mais au passage visiter le blockhaus sous le Mollard de la Loza et faire une poussée jusqu'au col de la Vanoise. Le sentier suit le vallon qui part plein ouest, lorsque celui ci rejoint la piste, rester sur le sentier en rive droite du torrent. Lorsque le sentier s'arrête vers un petit pont continuer sur la même rive pour arriver au point nommé Pierre Brune sur la carte IGN. De là un vague sentier qui suit la courbe de dénivelé permet de se rendre au refuge privé d'Entre deux Eaux à 2120 m. Prendre la piste en direction nord jusqu'au vieux pont de Croé-Vié à 2099 m. Laisser les sacs et monter en direction du col de la Vanoise, on a rejoint le GR 55, passer à côté du blockhaus (photo ci-dessous), et continuer le petit vallon en pente douce, qui longe plusieurs petits lacs, et qui amène au col et refuge de la Vanoise ® à 2531 m. Retour au petit pont par le même chemin.

De là continuer dans le vallon qui chemine le long du torrent de la Leysse, balisage GR 55 et panneau indiquant le refuge.

Un dernier ressaut permet d'arriver sur la petite plate forme où se situe le refuge PNV de la Leysse ® 2487 m.

Le *complexe* est composé de 3 bâtiments, le refuge d'été, le refuge d'hiver et la cabane du gardien.

DIVERS : Si l'eau n'est pas raccordée, on peut la puiser dans le vallon situé sous le refuge dans le torrent du Charbonnier, en évitant le torrent qui descend du barrage.

Tour de la pointe de la Sana



DENVELE +	ALT. MAX	LONGUEUR
+ 1189 m	2528 m	22 908 km
DENVELE -	ALT. MIN	DUREE
- 1104 m	2085 m	8h34



Refuge PNV de la Leysse ® 2487 m.



La Grande Motte et ses pistes de ski vu du col de la Leysse

CARTE : IGN 3633 ET



Itinéraire du quatrième jour:

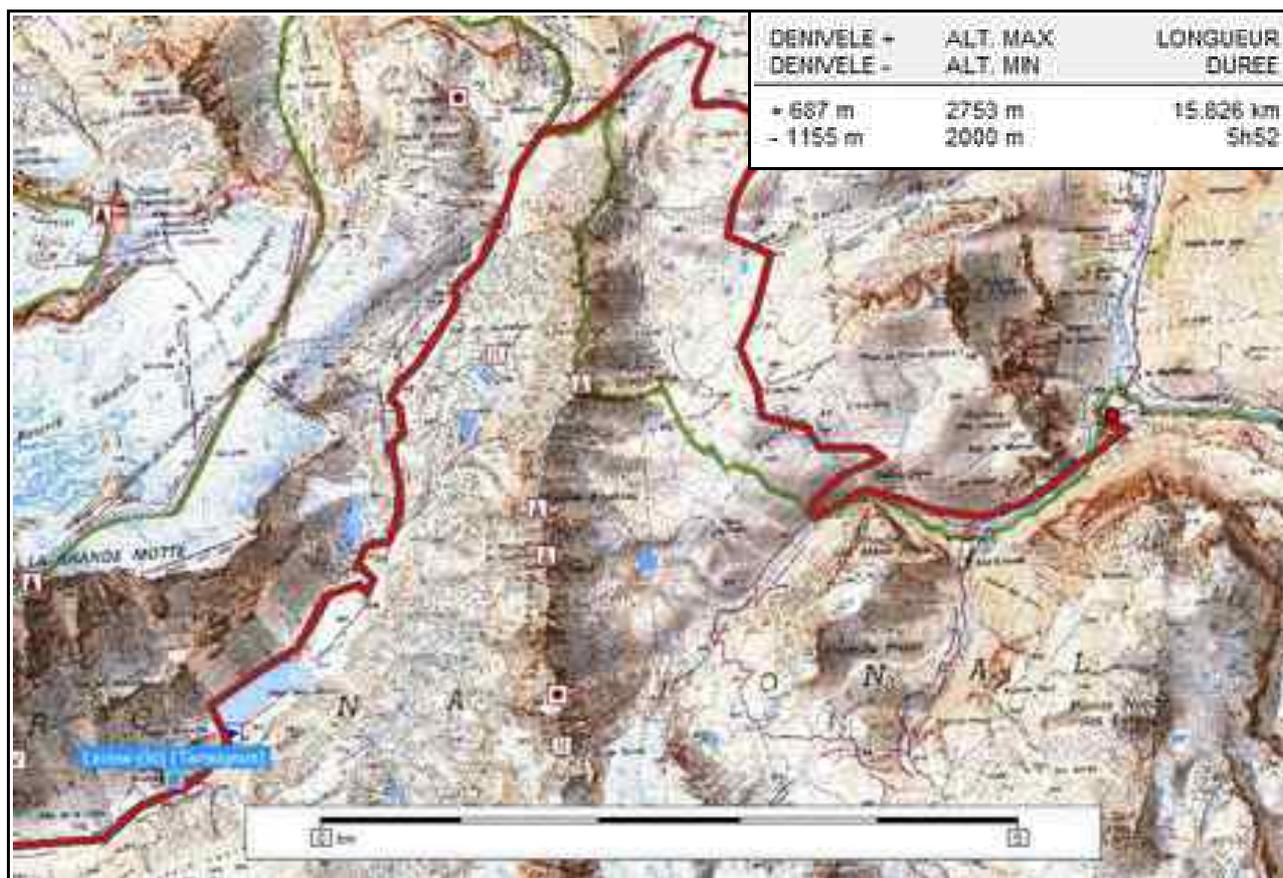
Cette étape est un peu moins longue que la veille, mais elle comporte nettement moins de dénivelé. Si le temps est beau, c'est également une des plus belles parties, notamment jusqu'au col de la Leysse.

Du refuge continuer le vallon direction nord en longeant le lac des Nettes, retenu par un petit barrage, et continuer dans ce petit vallon, qui devait être un glacier il y a peu de temps encore, très peu de végétation. On longe encore quelques petits lacs avant d'arriver au col de la Leysse à 2781 m.

De là on entame une douce descente vers le col de Fresse à 2576 m qui surplombe le plateau, du haut des pistes de ski des stations de Tignes et de Val d'Isère. Descendre au mieux de ce col, puis piquer plein sud pour arriver à la Combe du Santon, puis toujours plein sud, rejoindre une piste qui permet de descendre sans problème dans la vallée au bord du ruisseau sous le sommet du Rocher du Mont Roup.

De là suivre la piste qui descend vers Val d'Isère et traverser le ruisseau de la Catabourdanne en utilisant le petit barrage, repéré « prise d'eau » sur la carte, et qui se situe à proximité du parking où l'on a laissé la voiture 4 jours plus tôt.

Tour de la pointe de la Sana



col de la Fresse 2576 m.

Réalisé en octobre 2007