

TOUR DE MEAN MARTIN AU CŒUR DE LA VANOISE

EN 5 JOURS

Au contact des glaciers, cheminez au cœur des grands espaces. A travers ce tour, vous découvrirez une extraordinaire diversité de paysages, un condensé faunistique et floristique du parc national de la Vanoise. Cet itinéraire sera apprécié par les randonneurs de niveau moyen, pour ses étapes, certes longues mais aux dénivelés modérés. Chacun découvrira avec plaisir l'accueil chaleureux et le confort des refuges.

TERRITOIRE : Maurienne

COMMUNE DE DÉPART : Bonneval sur Arc

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis l'A43, sortir à Modane puis remonter la vallée de la Maurienne jusqu'à Bonneval-sur-Arc. Parking situé à l'extérieur du village de Bonneval.

TYPE D'ITINÉRAIRE : itinérance

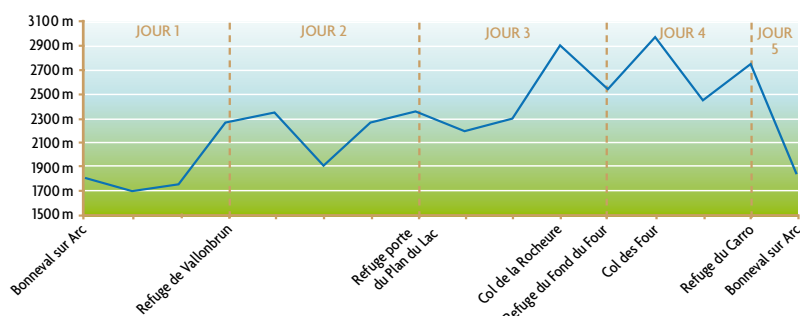
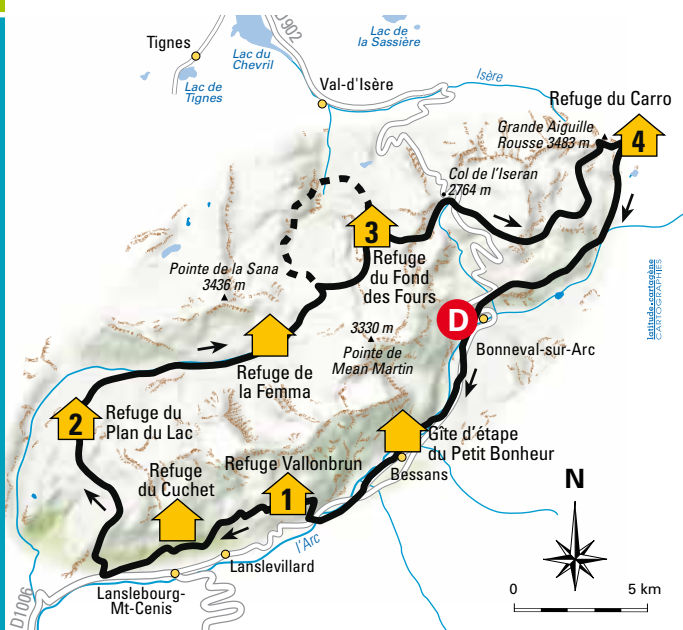
PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GR5®, PR

CARTO : IGN Top 25 - 3633 ET Tignes Val d'Isère - Haute Maurienne

REFUGES

REFUGE DE VALLONBRUN (2272 m)	REFUGE PORTE DU PLAN DU LAC (2364 m)
Tél. 04 79 05 93 93 (refuge) Tél. 06 71 28 72 20 (gardien) www.refuge-vallonbrun.com	Tél. 04 79 20 50 85 http://plandulac.refuge.free.fr
REFUGE DU FOND DES FOURS (2537 m)	REFUGE DU CARRO (2759 m)
Tél. 04 79 06 16 90 (refuge) Tél. 06 87 13 41 24 (gardien) www.parcnational-vanoise.fr	Tél. 04 79 05 95 79 (refuge) Tél. 06 74 57 63 72 (gardien) www.ffcarn.fr
REFUGE DU CUCHET (2075 m)	REFUGE DE LA FEMMA (2352 m)
Refuge surveillé sans restauration Tél. 04 79 08 71 49 www.parcnational-vanoise.fr	Tél. 04 79 05 45 40 (refuge) Tél. 04 79 20 33 00 (gardien) www.parcnational-vanoise.fr
GÎTE D'ÉTAPE DU PETIT BONHEUR (BESSANS)	
Tél. 04 79 05 06 71 - http://petitbonheur.bessans.free.fr/	



JOUR 1	Bonneval-sur-Arc – Refuge de Vallonbrun (2272 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 1790 m	Par le chemin du petit bonheur (GR5), le sentier redescend la vallée longeant l'Arc. Passez par le Villaron puis par Bessans et le Collet de la Madeleine, avant de remonter vers le refuge de Vallonbrun.
DÉNIVELÉ + : 598 m	Cette première étape en grande partie en fond de vallée constitue une excellente mise en jambe.
DÉNIVELÉ - : 126 m	
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h hors temps de pause	
Peintures rupestres du rocher du Château entre Bonneval-sur-Arc et Bessans. Habitat traditionnel du hameau du Villaron.	

JOUR 2	Refuge de Vallonbrun – Refuge Porte du Plan du Lac (2364 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2272 m	Par le sentier balcon, rejoignez le Plan de la Cha. Vous croisez le Refuge du Cuchet (refuge surveillé sans restauration) pouvant constituer une étape intermédiaire, selon le point de départ choisi. Poursuivez en direction de Pré Vaillant, puis de la Turra de Termignon. Le GR5 rejoint progressivement le parking de Bellecombe et puis le refuge Porte du Plan du Lac.
DÉNIVELÉ + : 690 m	Après le refuge du Vallonbrun, montée possible à la Pierre aux Pieds (gravures rupestres) + 1h30.
DÉNIVELÉ - : 600 m	
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h30 hors temps de pause	
Panorama sur les glaciers de la Vanoise. Outils de découverte du site de Plan du lac, à proximité du refuge du même nom.	

JOUR 3	Refuge Porte du Plan du Lac – Refuge du Fond des Fours (2537 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2364 m	Descendez en direction de la Chapelle Saint-Barthélemy, puis quittez le GR5 pour prendre le sentier de droite en direction de Plume Fine. Remontez le vallon de la Rocheure en direction du refuge de la Femma (refuge gardé pouvant permettre de couper l'étape en deux). Montez au col de la Rocheure (2911 m). Attention, la descente vers le refuge du fond des fours s'effectue par un itinéraire délicat en cas de visibilité réduite. Dans ces conditions descendez par la vallée des Pissets jusqu'au parking du Manchet (2000 m), puis remontez au refuge du Fond des Fours (comptez 1h30 supplémentaire).
DÉNIVELÉ + : 737 m	
DÉNIVELÉ - : 564 m	
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h hors temps de pause	
Traversée d'espaces minéraux d'altitude. Découverte des alpages et des chapelles Saint-Barthélemy et Saint-Jacques.	

JOUR 4	Refuge du Fond des Fours – Refuge du Carro (2759 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2537 m	Le sentier monte en direction du col des Fours (2976 m) puis redescend en direction du Pont de la neige, croisant la route conduisant au col de l'Iseran. Descendez la route jusqu'au pont de l'Oulietta. D'ici débute le sentier balcon qui vous conduit jusqu'au refuge du Carro.
DÉNIVELÉ + : 750 m	
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h hors temps de pause	(pour un tour en 4 jours, il est possible de rejoindre Bonneval directement par le vallon de la Lenta : 4h30).
Sentier balcon offrant une vue extraordinaire sur les glaciers de la chaîne frontalière, de l'Albaron et à la Névanna.	

JOUR 5	Refuge du Carro – Bonneval-sur-Arc (1790 m)
ALTITUDE DE DÉPART : 2759 m	Le sentier redescend en direction du hameau de l'Ecot, passant par les gorges en aval du Montet. A la Tuilière, croisez la piste conduisant à l'Ecot, puis suivez le sentier jusqu'à Bonneval. Variante : il est possible d'étoffer cette dernière étape en privilégiant l'itinéraire passant par le Col des Pariotes et le sentier des sources de l'Arc : + 2h.
DÉNIVELÉ - : 950 m	
DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 3h hors temps de pause	
Découverte du hameau traditionnel de l'Ecot où les constructions en pierre épousent le rocher. Blocs de Tralenta (clapier de Fodan).	

NB : Ce circuit peut être modifié selon le point de départ choisi.

Suggestions : Bessans, Bellecombe (Termignon), le Manchet (Val d'Isère).



© Savoie Mont Blanc / smit