

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau **VERT** Randonnée facile
- ✓ Niveau **BLEU** Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau **ROUGE** Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau **NOIR** Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

RANDO PEDESTRE

2021



La Vanoise et le massif du Mont Cenis

Un pied en Vanoise et l'autre dans le massif du Mont Cenis, Val Cenis propose toute une kyrielle de randonnées des plus faciles aux plus sportives qui vous conduisent aux glaciers d'altitude. Les anciens forts veillent sur les alpages que partagent vaches et marmottes peu farouches. Des paysages d'une grande diversité vous attendent ; une page de l'histoire de France à découvrir.

NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Le chemin du petit bonheur

✓ Niveau **VERT**

Départ de l'établissement

Petite boucle bucolique très belle et très facile pour se mettre en jambes entre prairies de vallées et forêts.

- ✓ Dénivelé + 150 m
- ✓ Durée : 2 h 30

La boucle des Grattais (1800 m)

✓ Niveau **BLEU**

Départ de l'établissement

Belvédère du village versant sud, la montée assez raide permettra, lors des poses, de relater l'histoire de la vallée.

- ✓ Dénivelé + 300 m
- ✓ Durée : 3 h



La pierre des Saints (1900 m)

✓ Niveau BLEU

Départ de l'établissement

A la découverte de l'art Rupestre très riche de la Haute Maurienne. Passage par la forêt de Chantelouve.

- ✓ Dénivelé + 400 m
- ✓ Durée : 3 h 30

Architecture traditionnelle à l'Ecot (2030 m) - vers Bonneval -

✓ Niveau BLEU

Départ à 20 mn (17 km) de l'établissement

L'itinéraire n'est pas balisé, mais il est très facile. Au retour, on peut encore flâner dans les ruelles de Bonneval. Vous découvrirez un hameau blotti dans la montagne, se confondant parfaitement avec les roches et la végétation... un beau modèle d'architecture intégrée, des leçons auraient pu être prises pour la construction de stations dites justement...intégrées !

- ✓ Dénivelé + 230 m
- ✓ Montée : 1 h 30

Les Forts de l'Esseillon (1495 m) - vers Modane -

✓ Niveau VERT

Départ à 15 mn (20 km) de l'établissement

Le circuit peut effectivement se réaliser en 1h45 mais une demi-journée n'est pas de trop pour « traîner » à travers ces vieux murs, qui en disent long sur l'histoire... et le labeur des hommes.

- ✓ Dénivelé : + 245 m
- ✓ Montée : 1 h Aller/Retour sur le même chemin.

Le monolithe par le sentier des biches (1630 m) - vers Sardières -

✓ Niveau VERT

Départ à 20 mn (15 km) de l'établissement

Il existe une petite route goudronnée pour se rendre au monolithe, mais il serait bien dommage de se priver de la traversée du village de Sardières et de la forêt de pins par un circuit aussi facile... Une idée sympa pour aller pique-niquer en famille, le site est aménagé pour, mais pensez à prendre de l'eau, il n'y en a pas sur place.

- ✓ Dénivelé : + 130 m
- ✓ Montée : 45 mn. Aller/Retour sur le même chemin.

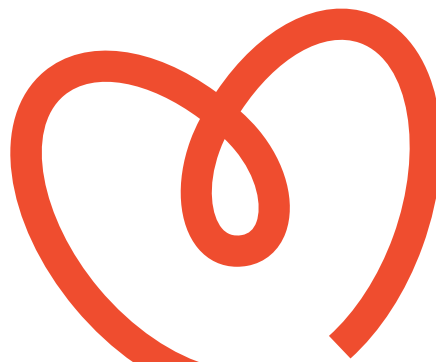
Le fort de Ronce (2294 m) - vers Col du Mont Cenis

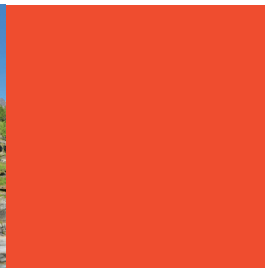
✓ Niveau BLEU

Départ à 15 mn (14 km) de l'établissement

Un magnifique itinéraire en balcon au-dessus du lac et du plateau du Mont-Cenis. Le fort de Ronce, construit en 1880 par les italiens possède une architecture particulièrement intéressante.

- ✓ Dénivelé : + 200 m
- ✓ Montée : 45 mn.





NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Pierre des Saints, lac de l'Arcelle (2295 m)

✓ Niveau ROUGE

Départ de l'établissement

L'itinéraire n'est balisé qu'en partie; la descente sur Lanslevillard peut paraître compliquée mais avec un peu de vigilance, il n'y a pas de problème ! En bordure du lac, on trouve 4 roches où se mêlent différents styles de gravures, qui en font justement l'intérêt. D'autres gravures se situent dans les pentes au-dessus, à Côte Plane et plan Cardinal. Evitez de les toucher ou de marcher sur ces rochers.

- ✓ Dénivelé : + 800 m
- ✓ Montée : 3 h

La Pierre aux pieds (2750 m)

✓ Niveau NOIR

Départ de l'établissement

La roche est située sur la commune de Lanslevillard qui possède aussi de nombreuses pierres gravées sur l'autre versant. Cette roche aux pieds gravés, était-ce une pierre à sacrifices, un culte du soleil, une carte du ciel ?... On ne saurait le dire, les Anciens gardent encore leurs secrets !

- ✓ Dénivelé : + 1330 m
- ✓ Montée : 5 h

Pointe de Lanserlia (2909 m) - vers Termignon -

✓ Niveau ROUGE

Départ à 40 mn (26 km) de l'établissement.

Attention autocars de - 14 mètres uniquement.

Randonnée située au cœur du parc national de la Vanoise avec une vue imprenable sur les glaciers. L'itinéraire n'est pas balisé, et le sentier fait parfois défaut. Néanmoins, l'itinéraire est assez facile à trouver, cela peut être l'occasion de s'entraîner à marcher à la carte, en se donnant des points de repères.

- ✓ Dénivelé : + 600 m
- ✓ Montée : 2 h

Le Montfroid par les cols (2 822 m) - vers le refuge du Mont Cenis -

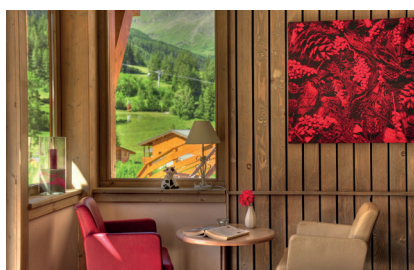
✓ Niveau ROUGE

Départ à 20 mn (12 km) de l'établissement.

Attention voiture personnel/minibus uniquement.

On peut monter à pied au refuge du Petit Mont-Cenis et y passer la nuit, pour repartir tôt le matin et ne pas manquer le spectacle de la faune qui s'éveille. L'itinéraire est balisé jusqu'au fort de Montfroid, mais certains passages se font hors sentiers ensuite. Toutefois, le parcours est facile à trouver car il y a de nombreux points de repère. A éviter par temps de brouillard.

- ✓ Dénivelé : + 700 m
- ✓ Montée : 2 h 30





L'Ouille Allegra (3 130 m) - vers le Col de l'Iseran -

✔ Niveau NOIR

Départ à 15 mn (12 km) de l'établissement

L'itinéraire est balisé jusqu'aux Planors, puis par endroits, la trace du sentier disparaît...il est donc nécessaire d'avoir le sens de l'orientation ! Toutefois, on aperçoit de loin le sommet à gravir.

- ✔ Dénivelé : + 1360 m
- ✔ Montée : 5 h Aller/Retour sur le même chemin

Refuge du Fond d'Aussois, pointe de l'observatoire (3 015 m)

✔ Niveau ROUGE

Départ à 25 mn (20 km) de l'établissement.

Attention voiture personnel/minibus uniquement.

Il n'est pas rare de voir des bouquetins vers le col d'Aussois. L'itinéraire est balisé jusqu'au col d'Aussois, et assez évident à trouver pour atteindre la Pointe de l'Observatoire, belvédère au dessus des Alpes.

- ✔ Dénivelé : + 1015 m
- ✔ Montée : 3 h 30
Aller/Retour sur le même chemin

Le vallon d'Ambin (2 899 m) vers Bramans

✔ Niveau ROUGE

Départ à 40 mn (20 km) de l'établissement.

Attention voiture personnel/minibus uniquement.

Itinéraire très facile et balisé jusqu'au refuge pouvant être le but d'une balade familiale. Jusqu'au lac, l'itinéraire est encore facile mais moins évident à trouver. Jusqu'au col, c'est presque de la haute montagne, ce qui nécessite une bonne expérience de la marche en montagne.

- ✔ Dénivelé : + 1270 m
- ✔ Montée : 5 h Aller/Retour sur le même chemin

La vallée d'Averole - vers Bessans

✔ Niveau ROUGE

Départ à 10 mn (9 km) dde l'établissement.

Voilà une randonnée facile nous amenant à traverser de très jolis hameaux sauvages qui étaient habités quand la vallée connaissait un trafic important entre la France et l'Italie. Sur les traces des contrebandiers.

- ✔ Dénivelé : + 500 m
- ✔ Durée : 5 h

Refuge et lac de l'Arpont (2 666 m) - Termignon

✔ Niveau NOIR

Départ à 15 mn (11 km) de l'établissement.

Attention autocars de - 14 mètres uniquement.

Une vue inoubliable du glacier de l'Arpont qui vient se noyer dans le lac.

- ✔ Dénivelé : 1320 m
- ✔ Montée : 4 h

Col de Bramanette, vie et tradition (2 855 m) - vers Bramans -

✔ Niveau NOIR

Départ à 30 mn (12 km) de l'établissement.

Découverte du col de Bramanette, un panorama unique à découvrir en passant par les alpages et les sentiers bordés de cairns. Un itinéraire qui permet de découvrir la vie et les traditions de la vallée.

- ✔ Dénivelé : 1330 m
- ✔ Montée : 4 h 30





Le Fort de la Turra - vers Col du Mont Cenis

✓ Niveau ROUGE

Départ à 15 mn (10 km) de l'établissement

Au Pas de la Beccia, une borne en marbre du Mont-Cenis indique l'ancienne frontière entre la France et l'Italie (1892), qui a désormais été reculée en arrière du lac et de la Cime du Bard il n'y a pas très longtemps, en 1945. Le plateau du Mont-Cenis était encore italien jusqu'à la fin de la seconde guerre mondiale. C'est pourquoi de nombreux alpages sont toujours exploités par nos voisins italiens. Vue imprenable sur le lac et les alpes italiennes. De la haut, on sent l'odeur des antipasti !

- ✓ Dénivelé : + 850 m
- ✓ Montée : 3 h

De l'Oulietta au refuge du Carro (2759 m)

✓ Niveau ROUGE

Départ à 30 mn (19 km) de l'établissement

Magnifique panorama tout au long de la journée (sentier balcon), avec en toile de fond les glaciers et sommets frontières avec l'Italie.

L'itinéraire est balisé, un peu long mais avec peu de dénivelé, il n'est donc pas trop difficile ! Le parcours est encore agrémenté de hardes de chamois qui affectionnent particulièrement ce secteur. Il persiste souvent, en début de saison, des névés aux pentes raides. Soyez prudents et prévoyez votre matériel en conséquence.

- ✓ Dénivelé : + 280 m
- ✓ Montée : 4 h

Tarif Accompagnateur
en Montagne,
Diplômé d'Etat,
spécialiste de la région :
Nous consulter.

(maximum 15 participants
par guide)

