

Chapelle  
St Guérin  
alt. 1600 m



## ESCAPADES EN REFUGE

sur le Versant du Soleil

Refuge de la Balme 1h35 →

Refuge et lac de Presset 3h10 →

Chalet des Plans 0h10 →

Bompas 0h20 →

Valezan 1h40 →

← 0h45

Foyer de Ski de Fond

# Randonnée familiale avec nuit au refuge de la Coire

-  7.07 km
-  +376m
-  -376 m
-  2106 m
-  1908 m

Niveau facile

Accessible à partir de 5 ans



*Vous souhaitez partir en randonnée avec vos jeunes enfants ou tout simplement profiter d'une nuit en refuge sans faire une grande randonnée ?*

*Nous vous proposons de découvrir le lac des Fées et le sentier botanique de Plan Pichu. Retour à la nature et paysages magnifiques en vue !*

## 1<sup>er</sup> jour

Départ du parking de Plan Pichu à 8km au-dessus de Granier.

Prenez la direction du refuge de la Coire / Cormet d'Arêches (2km - 30min à pied)

Depuis le Cormet d'Arêches, empruntez la route qui descend. 200m après, prenez le sentier sur votre gauche et vous arrivez au lac des Fées. Profitez d'une petite pause pique-nique et d'une belle vue. Ensuite remontez vers le Cormet soit par la piste forestière ou soit le même sentier qu'à l'aller. Vous rejoindrez le refuge de la Coire pour passer votre nuit (A/R 2h30).

Variante possible : montez sur les crêtes en direction de la croix du Berger, un panorama magnifique s'offre à vous.

## 2<sup>ème</sup> jour

Le lendemain, redescendez vers Plan Pichu et profitez du sentier botanique. Il dure environ 2h.



**Bons plans :** Achetez votre fromage à l'alpage de Plan Pichu.

En été, visite de l'alpage de Plan Pichu tous les jeudis après midi (4€) sur réservation au 07 81 61 65 58



Donnée issues du SCAN25® - © IGN - 2021

# Randonnée familiale avec nuit au refuge de la Balme

- 14,25 km
- +1024 m
- 1036 m
- 2331 m
- 1357 m

Niveau facile

Accessible à partir de 6 ans



Partez sur un incontournable du Versant du Soleil «Le tour du Mont Rosset».

Le petit plus : une nuit au refuge de la Balme situé au pied de la Pierra Menta et sur le sentier du GR5.

## 1<sup>er</sup> jour

Départ du parking des Pars après le chalet du Bresson sur la route de la montagne\* au dessus de La Côte d'Aime. Prenez le sentier direction la Chapelle St Guérin à Foran au Pont de la Gitte pour rejoind Bompas puis la chapelle. (1h)

\* Pour raccourcir la balade, possibilité de faire votre départ plus haut à la chapelle Saint Guérin. Suivez le chemin qui mène au refuge de la Balme (1h30). Vous traversez le beau vallon de Foran au bord de l'Ormente et à travers les prairies.

## 2<sup>ème</sup> jour

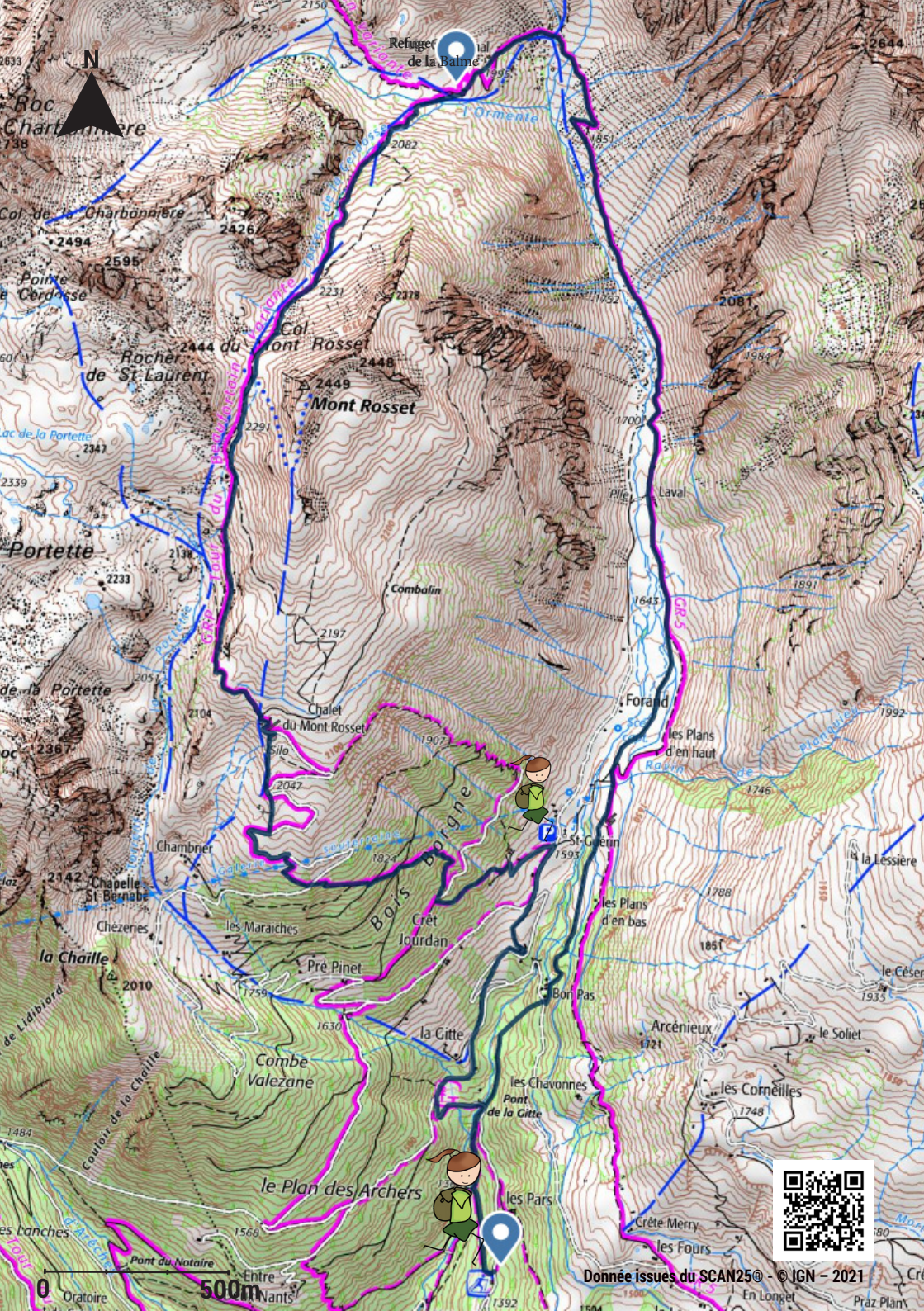
Le lendemain, rejoignez le col du Mont Rosset et découvrez une vue plongeante sur la vallée, à travers forêt et alpages. Redescendre par le même chemin. Puis suivez la signalétique chalet du Mont Rosset et chapelle Saint Guérin. Vous pouvez faire un détour par le lac de Portette en prenant le sentier montant sur la droite bien avant le chalet du Mont Rosset.

Retour par le même itinéraire de la chapelle au parking.

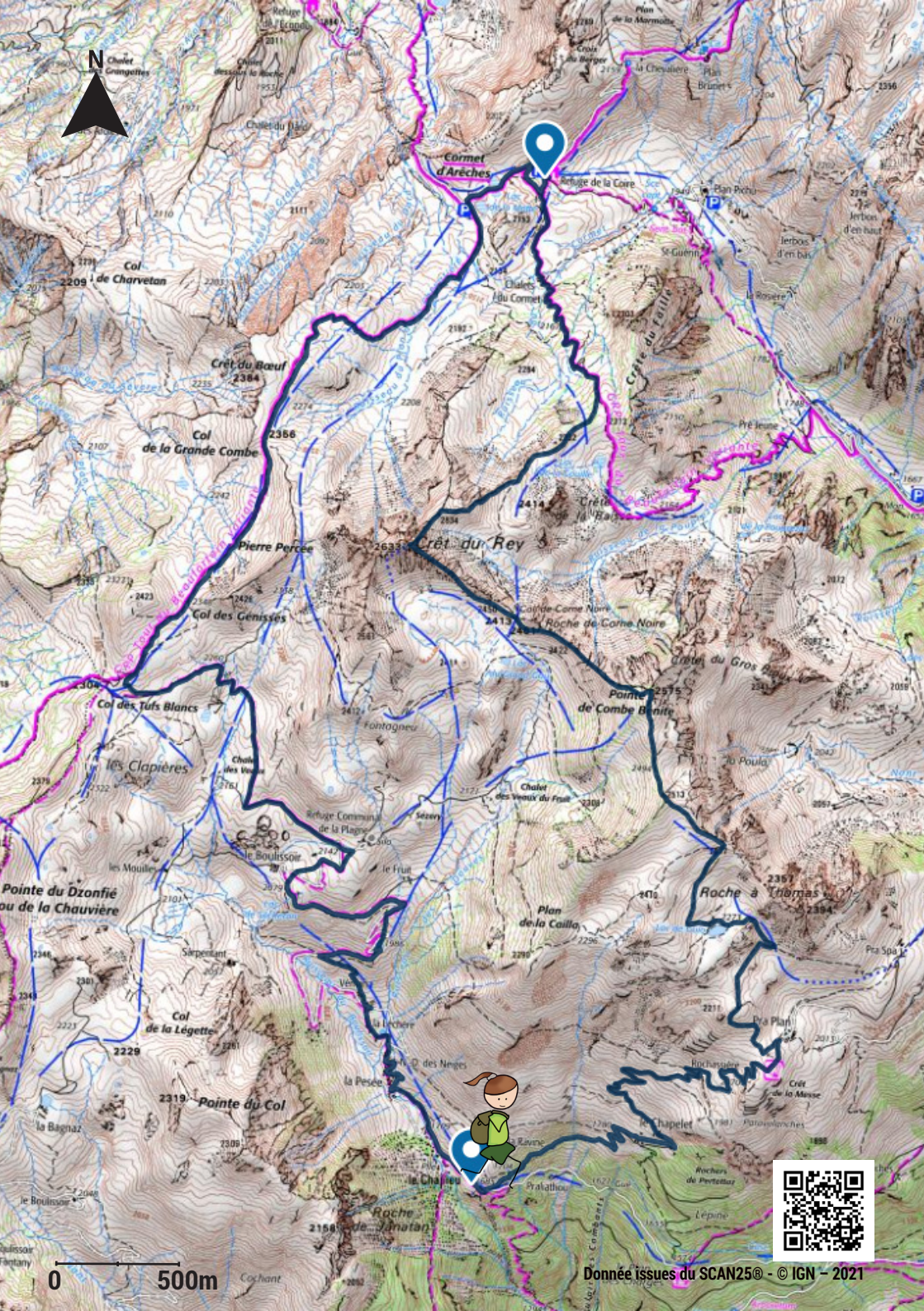
Pour ce deuxième jour, comptez un peu moins de 3h de marche (+1h30 avec le lac de la Portette).



A la fin de votre journée, terminez par une halte réconfortante au Chalet du Bresson, sur sa jolie terrasse ensoleillée !



# Sur la montagne de Tessens et les crêtes de Combe Bénite



-  21 km
-  +1626 m
-  -1625m
-  2629 m
-  1686 m

## Niveau assez difficile

*Sentiers parfois étroits et aériens.  
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges  
et aux jeunes enfants (-10ans).*



*A la découverte de la montagne de Tessens !*

## 1<sup>er</sup> jour

Départ du Chapieu, montez dans la montagne de Tessens en passant par le hameau de la Pesée et continuez jusqu'aux chalets du Boullissoir. Suivez le chalet de la Plagne puis bifurquez à gauche vers le col des Tufs Blancs, le col des Génisses et de la Grande Combe pour rejoindre le Cormet d'Arèches et le refuge de la Coire.

Profitez de la nuit en refuge pour reprendre des forces et partagez un moment de convivialité.  
Une première journée de 10km et 730mD+

## 2<sup>ème</sup> jour

Pour la deuxième journée, partez du refuge de la Coire prenez direction la Pointe de Combe Bénite par le col de Corne Noire. Prenez la piste serpentant sur plusieurs virages vers le Crêt du Rey et passez par les chalets du Cormet.

Prenez le sentier sur la droite en laissant le lac de la Gouille sur votre gauche. Partez à l'ascension pour découvrir un panorama impressionnant de 360°.





Continuez sur les crêtes en direction du col de Corne Noire puis prendre le sentier remontant sur l'arête vers la pointe de Combe Bénite. Redescendez par le lac de Guio, puis suivre Pra Plan avec un passage en dessous de la crête de la Messe. Poursuivez vers la Rochassière, le Chapelet et arrivez au Chapieu.

Une fin d'escapade de 12km et 800mD+.



# Sur les crêtes du Quermoz et du Dzonfié - Nuit au refuge de la Coire



-  27 km
-  +1965 m
-  -1965 m
-  2455 m
-  1629 m

## Niveau difficile

*Pour les personnes aguerries. Sentiers parfois étroits et aériens.  
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges*

*Et si on partait sur une ligne de crête ? Une magnifique vue 360° s'offre à vous. Retour par les crêtes, les alpages et les forêts.*

## 1<sup>er</sup> jour

Départ du parking de la Fruitière au dessus de Montgirod. Prenez la direction du Quermoz via le passage de Bozon. Arrivez au Quermoz, suivez la ligne de crête vers le nord. La traversée est magnifique et aérienne, puis dernier raidillon jusqu'à la Pointe du Dzonfié. De retour sur le Grand Tour du Beaufortain, passez par le col des tufs Blancs et rejoignez le Cormet d'Arêches et le refuge de la Coire où vous passerez votre nuit.

*(Si le cœur et les jambes ne sont pas fatigués, vous pouvez monter à la croix du Berger depuis le Cormet d'Arêches pour contempler une vue sur le beaufortain et ses lacs.)*

Une première journée de 12km et 700mD+.

## 2<sup>ème</sup> jour

Le matin, prenez la direction de la Pointe de Combe Bénite par le col de Corne Noire. Admirez la vue plongeante en arrivant au col. Descendez en direction du lac de Grand Gau puis le chalet de la Plagne et suivre le Boulissoir. Vous traversez la vallée de la montagne de Tessens en continuant votre chemin vers le hameau de la Pesée puis le Chapieu. Arrivez au gros rocher, prenez le sentier en direction de la Combe / Roche de Janatan. Aux «Quatre chemins» prenez direction la Combe et continuez jusqu'à l'Orgère. Prenez le chemin descendant jusqu'à la route pastorale. Et continuez sur la route jusqu'au parking de la Fruitière.

Une deuxième journée de 15km 700mD+.



Donnée issues du SCAN25® - © IGN - 2021

# A la découverte des refuges du Versant du soleil

-  24km
-  +1989 m
-  -1989 m
-  2567 m
-  1482 m
-  Variante par le lac de Portette et le col de la Charbonnière



## Niveau difficile

Notre petit conseil : Prenez votre temps et montez à votre rythme !

Partez sur 2 jours en plein cœur du Versant du Soleil, et découvrez des paysages variés entre lacs, alpages, cols et sommets emblématiques de notre territoire.

## 1<sup>er</sup> jour

Départ du parking de Foran, prenez la direction du Mont Rosset. Le départ est raide. Suivez le refuge de la Balme, petite pause afin de reprendre des forces.

Variante : vous pouvez passer par le lac de Portette et le col de la Charbonnière (du hors sentier, renseignez-vous auprès d'un guide).

Puis suivez le refuge de Presset et nuit en refuge. Une magnifique vue vous attend sur ce site isolé, admirez la Pierra Menta et les aiguilles de la Nova qui vous entourent.

Une première journée assez intense avec 9km et 1200mD+. Possibilité de rejoindre le refuge de la balme en passant par le vallon de Foran, une journée moins difficile de 7km et 930mD+

## 2<sup>ème</sup> jour

Après une nuit au refuge de Presset. Prenez le sentier direction La Pierra Menta et passez par le lac d'Amour. Rejoindre le refuge de la Coire par le col du Coin. Possibilité de faire une petite pause au refuge pour reprendre des forces.

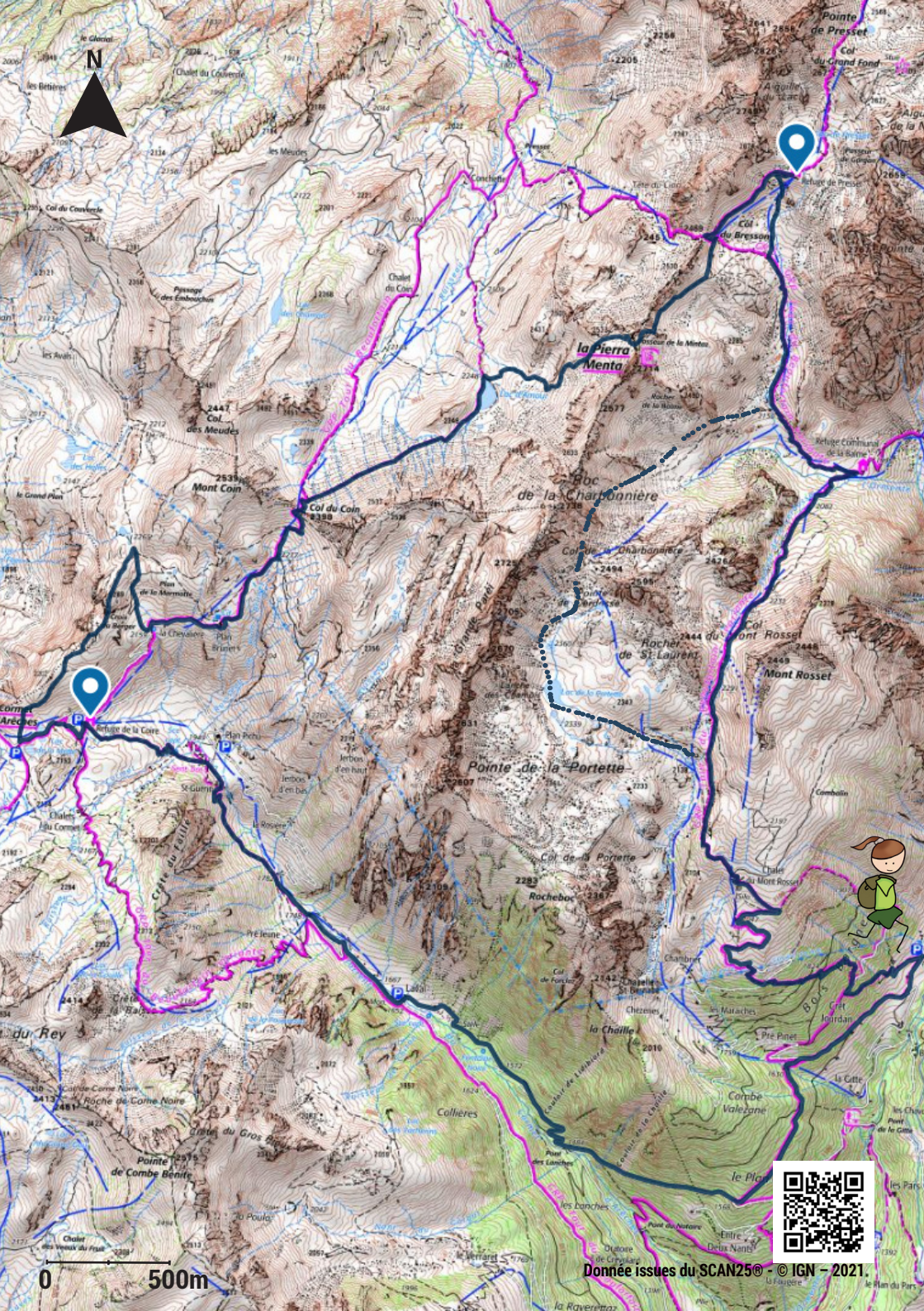
Redescendez à Laval puis prendre la route direction le pont des Lanches, traversez le Plan des Archers et Crêt Jourdan puis rejoindre la chapelle St Guérin.

Possibilité de laisser une voiture à Laval avant le départ de la randonnée afin d'éviter cette dernière portion.

Une deuxième journée avec peu de dénivelé positif 500mD+ mais plus longue (16km / 500mD+ et 1300mD-).



**3 jours / 2 nuits en refuge :** Suivez le même itinéraire. Avec une première nuit au refuge de Presset et une deuxième nuit au refuge de la Coire. Profitez-en pour aller au lac des Fées avant de rejoindre le refuge de la Coire.



Donnée issues du SCAN25© - © IGN - 2021.

0 500m

# Découverte de La Plagne avec une nuit au refuge du Mont Jovet

(Versant opposé, du côté de La Plagne)

-  17km
-  +1219 m
-  -1219 m
-  2557 m
-  1919 m

Niveau moyen

A partir de 10 ans.



Partez à la découverte des merveilleux paysages de la Plagne, entre crêtes, col et petits lacs. Passez une nuit dans un refuge, pour une expérience unique et inoubliable !

## 1<sup>er</sup> jour

Départ de Plagne Villages, montez en direction du col du Becoin et Roc de Becoin en passant par le col du Martinet, de là longez la crête des Étroits. Les passages quelques peu aériens sont magnifiques. Arrivez au Pas des Brebis, suivez le Mont Jovet et le refuge du Mont Jovet où vous passerez la nuit.

1<sup>ère</sup> journée : 7,5km 570mD+

## 2<sup>ème</sup> jour

Après avoir passé votre nuit en refuge, partez en direction du col de Jovet puis direction le col du Lac en laissant sur la gauche le lac Bovet puis redescendez jusqu'au chalet de Prajourdan et remontez vers le chalet des Envers puis vers Plagne Aime 2000.

2<sup>ème</sup> journée : 10km 500mD+

Si vous souhaitez continuer à pieds jusqu'à Plagne Villages, traversez La Plagne par le front de neige. Ou sinon prenez le télémétro jusqu'à Plagne Centre puis le télébus (votre journée passera de 10km à 7km).



# Est-ce possible de passer une nuit en refuge en hiver ?

## Et bien OUI !

En raquettes ou skis de randonnée, découvrez une toute autre ambiance et appréciez ces merveilleux paysages enneigés. Partez à l'aventure avec votre petite tribu ou entre amis. Ces grands espaces n'attendent que vous !

*Déconseillé aux enfants.*

Les refuges ne sont pas gardés en permanence, il est primordiale de se renseigner avant votre départ auprès du gardien.

Faites appels aux professionnels de la montagne !

### Une sortie encadrée ?

Les professionnels de la montagne sont à votre disposition :

- Aloïs Randonnée 07 82 10 30 49
- GB Montagne 06 42 08 53 35
- Ysa'lpes Rando 06 79 68 26 18



## SENSIBILISATION & SÉCURITÉ

Le Versant du Soleil et ses hauteurs sont particulièrement soumis à des coulées de neige. Fortement déconseillé après des chutes de neige.

Vous embarquez dans un espace naturel de haute montagne non sécurisé sous votre responsabilité.

Informez-vous sur le niveau du risque d'avalanche avant de partir !

Equipez-vous de votre matériel de sécurité (arva, sonde, pelle, airbag..) !

Et soyez prudent, ne partez jamais seul !

Nous vous conseillons de **faire appel à un guide.**



## #astuces

Dans le sac : saucisson(s), Beaufort, melezette.

Si pas de melezette, sapinette.

Si pas de sapinette, génépi.

Sinon vous trouverez toujours une bonne brasserie artisanale !



Produits régionaux en vente à Flacons & Flocons et la cave coopérative à Aime





# La charte du bon randonneur

## Nos conseils



### Règles de sécurité

- Consultez la météo avant de partir.
- Évitez de partir seul. Prévenez quelqu'un de votre départ et du parcours prévu.
- N'oubliez pas de vous hydrater, de vous alimenter et de faire des pauses tout au long de la randonnée.

### Équipements

- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : une casquette ou chapeau, crème solaire, des lunettes de soleil, téléphone en cas de problème. De l'eau et de quoi se nourrir.
- Munissez-vous d'une carte IGN.

### La bonne conduite

- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche ou raccourcis.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

### En refuge

- Réservation obligatoire.
- Respectez le lieu et le laisser propre à votre départ.
- Ramenez votre matériel personnel.

**En cas d'accident : 112 ou 18**

**Météo : 32 50**

### Une sortie encadrée ?

Sollicitez l'un de nos guides et prévoyez votre escapade sur mesure :

- Aloïs Randonnée 07 82 10 30 49

- GB Montagne 06 42 08 53 35

- Ysa'Ipes Rando 06 79 68 26 18

  @laplagnevallee / www.laplagne-vallee.com

### Coordonnées des refuges :

Refuge de la Balme : 06.84.35.07.41  
www.refuge-balme-tarentaise.fr

Refuge de Presset : 06.87.54.09.18  
https://refugedepresset.ffcam.fr

Refuge de la Coire : 06.82.12.40.42  
https://lacoire.weebly.com

Refuge du Mont Jovet : 04.79.08.11.20  
06.63.73.60.96

**OT La Plagne Vallée**

04.79.55.67.00

info.vallee@la-plagne.com

1139 avenue de Tarentaise  
73210 AIME LA PLAGNE