

ENTRE VANOISE ET GRAND PARADIS, AUTOUR DU RUITOR

- 7 jours dont 7 de randonnée



Durant 7 jours, traversant les parcs nationaux de la Vanoise et du Grand Paradis, nous découvrons la vie des alpages, les forêts de mélèzes, les magnifiques lacs d'altitude, et randonnons en limite de la haute montagne, frôlant les glaciers ! En ligne de mire, la tête du Ruitor, élégant sommet des Alpes italiennes qui culmine à 3486 m, aux confins du Val d'Aoste et de la Haute Tarentaise. Versant italien, le Valgrisenche dévoile les charmes d'une vallée authentique qui perpétue la sculpture sur bois et la fabrication de la dentelle, l'occasion de rencontrer les habitants, attachés à leurs traditions.

Les +

- de belles ambiances de haute-montagne, très proches des glaciers
- la qualité des refuges italiens
- l'authenticité de ces vallées où la vache est encore "Reine"

Dates

5 au 11 juillet et 2 au 8 août 2020





Itinéraire

J1/ Sainte-Foy-Tarentaise - refuge de l'Archeboc (2030 m)

Rendez-vous à 14 h au parking de la Savonne au-dessus de Sainte-Foy-Tarentaise (1750 m). Alpagnes du vallon de Mercuel jusqu'au refuge de l'Archeboc (2030 m.). 2 h de marche.

J2/ La Motte – Le Monal (1875 m)

Journée de traversée en balcon face aux superbes sommets du Mont-Pourri et du dôme de la Sache qui déversent des glaciers immenses et étincelants. Nous faisons connaissance avec le territoire de Sainte-Foy en traversant des hameaux typiques avec des maisons aux toits de lauze, piliers circulaires et charpentes de mélèzes. Nous passons la nuit dans le célèbre hameau du Monal, tellement harmonieux !

5 à 6 h de marche. D+ : 600 m. D- : 500 m.

J3/ Le Monal – Refuge Mario Bezzi (2284 m)

On commence par remonter le vallon du clou où de nombreuses vaches tarines sont en alpage. Passage sur l'Italie par le Col du Rocher Blanc et descente sur les alpages de Vaudet qui abritent le superbe refuge Mario Bezzi où nous passons la nuit.

5 à 6 h. de marche. D+ : 1000 m. ; D- : 550 m

J4/ Refuge Mario Bezzi (2284 m.) – Refuge de l'Épée (2370 m)

Une belle étape en balcon dans les alpages sous le sommet de la Grande Rousse. Nous passons la nuit au Chalet de l'Épée, face au Ruitor et au-dessus du lac de Surier, qui inonde les alpages de la haute vallée du Valgrisenche.

5 h de marche. D+ : 600 m. D- : 500 m.

J5/ Refuge de l'Épée – Planaval (1554 m)

Par les alpages de Praz-Londzet et de Verconey, on rejoint le sentier du Pape qui conduit à Boregne. Descente sur le Revers puis court passage sur la route jusqu'au hameau de Planaval. Une alternative est possible par le chef-lieu de Valgrisenche si on souhaite davantage goûter l'atmosphère de la vallée (sculptures sur bois, fabrication de la dentelle).

6 h de marche. D+ : 300 m. D- : 1150 m.

J6/ Planaval – Refuge Alberto Deffeyes (2494 m)

Transfert au hameau d'alpage de Lazei dominant La Salle. Un itinéraire sauvage et secret d'abord dans les mélézins puis parmi les rhododendrons conduit au col Paso Alto à 2860 m. Nous descendons ensuite au refuge Alberto Deffeyes, magnifiquement situé au pied du glacier du Ruitor.

6 h de marche. D+ : 1200 m. D- : 400 m.

J7/ Refuge Alberto Deffeyes – La Savonne (1750 m)

Passage du déversoir du lac du Ruitor, avant d'entrer dans le vallon de Bellacomba qui abrite de superbes lacs. Retour en France par le Col de la Louie Blanche (2583 m) et le vallon du même nom jusqu'à La Savonne.

6 h de marche. D+ : 300 m. D- : 1050 m.

Séparation au parking de La Savonne vers 16 h.





Niveau

4 / 5. Bonne forme physique nécessaire. Quelques passages hors sentier.



Prix

De 5 à 12 personnes

755 €



Compris

- l'hébergement en demi-pension sur l'ensemble du circuit
- les pique-niques de midi
- l'encadrement par un Accompagnateur en montagne sur l'ensemble du circuit
- le transfert du J6 entre Planaval et La Salle
- le transfert des bagages (limités à 15 kg) de chaque hébergement au suivant excepté au refuge Alberto Deffeyes



Non compris

- les boissons
- les visites et activités non prévues au programme
- l'assurance annulation-rapatriement
- les douches dans les refuges quand elles ne sont pas incluses à la demi-pension



Carnet de voyage

L'accès sur place :

– **Ferroviaire** : TER jusqu'à Bourg St Maurice puis bus jusqu'à Ste Foy en Tarentaise. www.oui.sncf

– **Routier** : Autoroute A43 jusqu'à Albertville, puis N90 jusqu'à Bourg Saint Maurice et D902 jusqu'à Ste Foy en Tarentaise. Plus d'information sur www.viamichelin.fr

A Sainte-Foy prendre la RD84 direction La Rosière jusqu'à La Masure, puis la petite route qui conduit au plateau du Ruitor. Après les hameaux du Pré et du Crôt, on rejoint le parking de la Savonne qui marque le bout de la route autorisée juste après la centrale hydro-électrique de Pierre Giret.

Renseignements :

OT de Sainte Foy en Tarentaise www.saintefoy-tarentaise.com ou 04 79 06 95 19.



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62

contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com

Version : 24/10/2020 - Page 4/6

Les déplacements pendant le circuit

Le transfert du J6 est assuré par un minibus privé.

Le portage et le transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger) excepté au refuge Albert Deffeyes qui ne peut pas être atteint en véhicule.

L'hébergement pendant le circuit

5 nuits en refuges de montagne ; 1 nuit en auberge.

Les repas

- Petits déjeuners et repas du soir sont servis chauds au refuge
- Pique-niques préparés par l'accompagnateur.

Equipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par les hébergeurs ou notre équipe locale.

- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Des pantalons de trek
- Un bonnet
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants
- Une cape de pluie
- Une gourde (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche (facultatifs)

Couchage

- Un drap-sac pour les nuits en gîte

Pharmacie

- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels
- Si vous randonnez avec des enfants, prévoyez des dosages adaptés

Bagages

- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée
- Un sac de voyage souple (maximum 20 kg)

Divers

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance,



d'assistance

