Cimes et lacs du Mont Rose

Randonnée accompagnée - 6 jours



Aux confins du Val d'Aoste et des Alpes suisses, s'étend un pays de montagnes piquetées d'une myriade de lacs aux couleurs étincelantes où les sommets sont de merveilleux belvédères sur les glaciers du massif du Mont Rose qui culmine à plus de 4000 mètres. C'est une montagne heureuse où les villages s'égrènent le long des pentes et où les vaillantes vaches valdôtaines se régalent dans des alpages fleuris durant tout l'été. Ce cadre enchanteur est celui des romans du célèbre auteur italien Paolo Cognetti, notamment les Huit Montagnes, adapté au cinéma. C'est une histoire d'amitié entre 2 enfants, scellée dans ces montagnes, cabossée par les cahots de la vie mais au final jamais émoussée malgré le temps qui passe. Durant 6 jours nous allons arpenter ces montagnes italiennes au charme fou.

Les plus

- une région attachante avec des traditions toujours très fortes
- la proximité des sommets du Mont Rose avec des vues exceptionnelles

- des hébergements très chaleureux et une gastronomie locale exceptionnelle

Dates

29 juin au 4 juillet - 13 au 18 juillet - 27 juillet au 1er août et 7 au 12 septembre 2026.

Itinéraire

J1 / Courmayeur – Graines – Lacs de Frudière (2230 m) – Estoul (1850 m)

Accueil à la gare routière de Courmayeur à 9 h. Transfert à Brusson dans le Val d'Ayas. 1h15 de route. C'est au hameau de Graines (1390 m) que commence notre périple. Nous suivons le torrent de Graines qui nous conduit à travers bois et alpages au lac de Frudière, nichés dans un amphithéâtre de montagnes impressionnantes, comme le Mont Solaron (2890 m) et le Mont Nery (3075 m). Par un itinéraire sauvage et peu parcouru nous traversons sous la Punta Regina pour rejoindre le Col Ranzola qui offre un vaste panorama allant du Mont-Rose au Mont-Blanc. Nous rejoignons le hameau d'Estoul (1850 m) en traversant une ferme d'alpage qui fabrique la Fontina, fromage local gras à pâte mi-cuite, fabriqué avec du lait entier de vache appartenant à la race valdôtaine (pie rouge, pie noire et châtaigne).

Nuit à Estoul en chambres d'hôtes.
6 heures de marche, dénivelé : + 1140 m / - 680 m

Estoul (qui veut dire étable en patois valdôtain) est le lieu du roman de Paolo Cognetti « Les 8 Montagnes » paru en 2016 et adapté au cinéma. Le film est sorti au cinéma en décembre 2022 et a obtenu le Grand prix du jury au festival de Cannes. Toutes les scènes ont été tournées à Estoul où Paolo Cognetti vit depuis 2017, en alternance avec Milan.

J2 / Lac de Bringuez (2530 m) – Corno Bussola (3023 m) Lacs de Palasina

Nous remontons les pentes des alpages fleuris de Chavanne, Lavassey, Quiapa, lieux d'une vie pastorale encore très intense. Les vaches et les hommes y produisent la délicieuse Fontine et nous surprendrons sans doute quelques vaches belliqueuses se « batailler » pour le titre de « Reine des alpages ». Le lac de Bringuez, presque circulaire est enchâssé dans un cirque de verdure et la montée au col est fort raide. Nous poursuivons ensuite vers le passo Bussola puis le Corno Bussola. Ce sommet panoramique qui domine le moyen Val d'Ayas permet, par beau temps, d'admirer le Mont Avic, l'Émilius, le Grand Paradis, le Ruitor, le Mont Blanc, le Grand Combin et le massif du Mont Rose. La descente s'effectue en douceur par les merveilleux lacs Palasina (au nombre de 5, ils ont tous une couleur différente) puis par les alpages dominant Estoul.

Seconde nuit à Estoul en chambres d'hôtes.
5h30 de marche sans l'ascension du Corno Bussola, dénivelé : + 950 m / - 950 m
7h de marche avec l'ascension du Corno Bussola, dénivelé : + 1300 m / - 1300 m

Possibilité de réduire la randonnée de 300 m de dénivelé en utilisant un télésiège.

J3 / Estoul – Lacs d'Estoul (2450 m) – Punta Valfredda (2944 m) – Refuge Arp (2446 m)

Nous partons cette fois dans le Mélezin de Moscerola, qui s'estompe pour les pâturages du Vallon d'Estoul. Le sentier muletier nous conduit au Lac d'Estoul puis au lac Chamen (2450 m) avant de déboucher sur le vallon de Valfredda. Une légère descente nous permet de rejoindre le sentier qui nous mène à la punta Valfredda, splendide belvédère sur la vallée voisine de Gressoney et sur les sommets enneigés du massif du Mont-Rose.

Nuit en refuge de montagne
5 heures de marche, dénivelé : + 1140 m / - 540 m

J4 / Refuge Arp – Col Palasina (2668 m) – Col Perrin (2649 m) – Crest (1940 m)

Notre route croise d'autres lacs encore – ceux de Valfredda à 2550 m – avant de rejoindre un sentier de crête qui rallie le col de Palasina pour basculer sur la vallée d'alpage de Mascognaz. Ce hameau fût florissant jusqu'au début du XXème siècle, mais a connu un exode important, de sorte que tous les chalets ont été rachetés pour faire une hôtellerie de luxe ! Nous restons dans la partie supérieure de la vallée et c'est hors sentiers que nous rejoignons le lac et le Col Perrin (2650 m) porte d'entrée de la très belle vallée de Cunéaz. A Pla Gony, nous retrouvons le sentier qui relie la vallée de Champoluc à celle de Gressoney. Nous traversons ensuite les villages traditionnels Walser de Cunéaz et Frantzé avant d'arriver à celui de Crest où nous passons la nuit.

Nuit en refuge de montagne.
6 heures de marche, dénivelé + 760 m / - 1265 m

J5 / Crest – Alpages de Fourcare – Lacs de Résy (2550 m) – Palon de Résy (2675 m) – Résy (2065 m)

La journée commence par une traversée en balcon dans les mélèzes pour rejoindre le hameau Walser de Soussun établi au XVI ème siècle. Puis nous nous élevons vers les alpages de Fourcare (2300 m) où nous trouvons un sentier un peu secret conduisant aux splendides lacs de Résy enchassés dans un écrin de granit. Enfin, un dernier effort nous porte à l'incomparable belvédère du Palon de Résy où nous embrassons tous les 4000 mètres glaciaires du massif du Mont-Rose : Breithorn, Castor et Pollux, Lyskamm, Pointe Dufour et Pyramide Vincent. Après ce moment d'émerveillement, nous descendons à Résy.

Nuit en refuge de montagne
5h30 de marche, dénivelé + 950 m / - 825 m

J6 / Résy – Plan di Verra (2050 m) – Refuge Mezzalama (3009 m) – Lac bleu (2211 m) - Saint-Jacques (1700 m)

Du refuge, une magnifique traversée dans les mélèzes nous conduit au Plan de Verra, plateau d'alpage où paissent paisiblement les vaches valdôtaines. Puis un sentier taquin nous mène aux alpages supérieurs avant de rejoindre le fil de la moraine issue des glaciers de Castor et Pollux. Elle nous hisse jusqu'au Refuge Mezzalama, sans doute l'un des plus traditionnels du Val d'Aoste et le plus panoramique.
Nous sommes au cœur des glaciers et la vue est à couper le souffle sur Castor, Pollux, sur le glacier du Felik, sur le Grand et le Petit glacier de Verra et sur l'ensemble du Val d'Ayas. Après ce grand moment de Montagne, nous reprenons le chemin de la vallée en faisant un crochet par la perle du Lago Blu. Fin du séjour au hameau Walser de Saint-Jacques, situé au bout de la vallée de Champoluc.

Transfert à Courmayeur pour une séparation vers 17h30 (1h30 de route)

M : 1020 m – D : 1370 m – 6h30 de marche

Niveau

4 / 5. Pour bons marcheurs, 5 à 7 heures de marche par jour, parfois hors sentiers, des étapes avec entre 750 et + de 1000m de dénivelé.

Prix

1035 €

Groupes de 6 à 12 personnes.

Compris

- L'hébergement en pension complète
- Les vivres de course
- Le transport des bagages
- Les transferts en début et fin de circuit
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

Non compris

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (comptez entre 2€ et 3€ par jeton)
- Tout ce qui n'est pas "compris"

Carnet de voyage

L'accès sur place

Ferroviaire : TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet, puis TER jusqu'à Chamonix. Correspondance en bus depuis la gare ferroviaire de Chamonix vers la gare routière de Courmayeur.

Horaires à vérifier sur sncf-connect.fr
Horaires de bus sur www.sat-montblanc.com

Routier : Autoroute blanche jusqu'à Chamonix. Plus d'information sur www.viamichelin.fr
A l'entrée de Chamonix, suivre Aoste-Turin. Emprunter le tunnel du Mont-Blanc, poursuivre sur la nationale jusqu'à Courmayeur. La gare routière se situe à l'entrée de Courmayeur. Parking payant près de la gare routière. Stationnement gratuit et non surveillé à Dolonne (au pied de la télécabine qui monte au col Checrouit).

Vous arrivez la veille ou souhaitez passer une nuit supplémentaire à Courmayeur ?
Nous vous recommandons les chambres et restaurant suivant :
Le vieux pommier Piazzale Monte Bianco, 25 11013 Courmayeur Valle d'Aosta - Tel : +39 0165 842281 - info@levieuxpommier.com

Les déplacements pendant le circuit

- Le J1, transfert en navette privée entre Courmayeur et Brusson (durée 1h15)
- Le J6, transfert de Champoluc à Courmayeur (durée 1h30)

Le portage et le transport des bagages

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes, vous les retrouvez le soir.

L'hébergement pendant le circuit

- 2 nuits en chambre d'hôtes, en chambre de 2 ou 3
- 3 nuits en refuges de montagne confortables, en petits dortoirs de 4 ou 5 lits

Les repas

- Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, préparés par nos hôtes.
- Pique-niques le midi

Equipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

— Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
— Une micropolaire.
— Un pantalon de trek.
— Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
— Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 45 litres au maximum :

— Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
— Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
— Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
— Une gourde (ou poche à eau, pipette).
— Le pique-nique de midi et les vivres de course.
— Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
— Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
— Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
— Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
— Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :

— Une trousse et une serviette de toilette.
— Des vêtements de rechange.
— Un collant thermique (en cas de journée froide).
— Un bonnet.
— Une paire de gants.
— Une cape de pluie.
— Un survêtement ou similaire pour la nuit.
— Un drap-sac pour la nuit (uniquement dans les refuges)
— Des chaussures type sandales ou chaussons.
— Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
— Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique :

— Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.

— Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Pharmacie :

Celle-ci sera validée avec votre médecin, en complément de vos médicaments personnels et en tenant compte des caractéristiques du circuit. Elle contiendra : un antalgique, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention, un veinotonique, des pastilles pour le mal de gorge, un antispasmodique, un antidiarréique, un antivomitif, un collyre.

En complément : crème solaire et Biafine, pince à épiler, petits ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, bouchons d'oreilles.