

les clubs  
**vacanCiel**

# la montagne

tout l'été nos randonnées sont offertes

## Val 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 ou aux anciens forts qui veillent sur les alpages que partagent vaches et marmottes peu farouches. Des paysages d'une grande diversité vous attendent et une page de l'histoire de France à découvrir. Riches de dizaines de vallées orientées différemment, Vanoise et Mont Cenis offrent de multiples émotions et des panoramas hallucinants.

## Randonnez avec un accompagnateur diplômé

François est votre Accompagnateur en Montagne (diplômé d'Etat), amoureux de son pays depuis sa prime enfance il n'a pas cessé d'en faire l'inventaire et de faire partager ses trésors. Celui que l'on appelle affectueusement « le panda » vous emmène vivre d'intenses émotions et des instants formidables de sérénité au-dessus des nuages, il vous dira les secrets et les anecdotes qui font l'histoire des massifs de la haute Maurienne. En guise de mise en bouche, François vous propose un exemple de séjour rando où les mots et les superlatifs vous manqueront à n'en pas douter !

### Choisissez votre niveau

Du dimanche au vendredi, vous pouvez choisir la sortie qui vous convient parmi plusieurs randonnées proposées quotidiennement et déclinées selon 4 niveaux :

**Vert :** Balade de 2 heures à faible dénivelé accessible à toute la famille (enfants à partir de 5 ans) sur pistes et sentiers faciles.

**Bleu :** Pour marcheur débutant, en forme physique correcte (enfants à partir de 8 ans). Durée de 3 à 4 heures, dénivelé 300 à 500 mètres sur sentiers confortables.

**Rouge :** S'adresse au marcheur initié en bonne condition physique et aux enfants motivés à partir de 10 ans. Durée 4 à 5 heures pour 500 à 800 mètres de dénivelé sur sentiers ou hors piste accessible.

**Noir :** Pour les marcheurs entraînés et les sportifs ; enfants selon âge et pratique sportive (à valider avec l'accompagnateur). Durée 5 heures et plus pour 800 mètres et plus de dénivelé sur sentier et hors piste



## • Les randonneurs

- Vous composez selon vos envies votre pique nique, spécialement étudié pour répondre aux exigences physiologiques de l'activité en montagne : salades composées, légumes, viandes froides, fromages et fruits en buffet proposés dès le matin.
- «le rencard du montagnard» avec à votre disposition des cartes, des descriptifs de randonnées, des rando-book, des livres sur la région...
- Des magasins de sports partenaires pour louer chaussures et accessoires à prix préférentiels

## • Et les enfants ?

- Ils sont les bienvenus sur la plupart des randonnées, nos guides sauront vous conseiller et vous rassurer. Lorsque les enfants ne randonnent pas, nous les accueillons au club enfants dont les horaires coïncident avec ceux des randonnées. Ils découvriront l'espace montagnard grâce aux activités d'éveil proposées (découverte faune et flore, pastoralisme, vie des glaciers...).
- sService + : lors des randonnées qui nécessitent un départ tôt le matin, nos animateurs se chargent de lever vos enfants et s'en occupent jusqu'à votre retour

## Vos randonnées

### Exemple de programme de 7 jours :

#### Jour 1 1/2 journée

La boucle des Grattais (1800 m), **bleu**

Belvédère du village versant sud, la montée assez raide permettra, lors des poses, de relater l'histoire de la vallée. Dénivelé : 300 m, durée : 3h

#### Jour 2 journée

La pierre des Saints et le lac de l'Arcelle (2 295 m), **bleu**

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. Dénivelé : 800 m, montée : 3h

#### Jour 3 journée

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

L'itinéraire est balisé jusqu'au fort de Montfroid, mais certains passages se font hors sentiers par la suite. Toutefois, le parcours est facile à trouver car il y a de nombreux points de repère. Au sommet du Mont Froid, vous découvrirez un fort qui gardait la frontière avec l'Italie, petite leçon d'histoire. Le panorama sur la Vanoise et le lac du Mont Cenis est tout bonnement extraordinaire ! Dénivelé : 700 m, montée : 2h30

#### Jour 4 journée

L'Ouille Allegra (3 130 m), vers le Col de l'Iseran, **noir**

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. Une rando aux panoramas superbes. Dénivelé : 1 360 m, montée : 4h

#### Jour 5 1/2 journée

Du Planay au col Clapier (2 477 m), **rouge**

De l'Antiquité jusqu'au VIIIème siècle, la route pour l'Italie passait par cet itinéraire et franchissait le col Savine-Coche non loin de l'actuel col Clapier. Détruit par un gigantesque éboulement, le passage fut détourné après le VIIIème siècle, par le col du Petit Mont-Cenis. Il est possible qu'Hannibal, en l'an 218 avant JC, soit passé par là avec son armée et ... ses éléphants ! Mais les preuves ne sont pas faciles à trouver. Dénivelé : 850 m, montée : 3h30

#### Jour 6 journée

Refuge et lac de l'Arpont (2 666 m) par Termignon, **noir**

Le sentier débouche au-dessus du refuge, sur la crête d'une ancienne moraine, avant d'obliquer en large courbe vers la gauche. Quelques cairns nous dirigent à travers un replat parcouru de ruisseaux, dont celui de l'Ile. Arrivé aux barres rocheuses montez dans les éboulis le long d'un passage étroit débouchant sur les dalles lisses entourant le lac. Une vue inoubliable du glacier de l'Arpont qui vient se noyer dans le lac. Dénivelé : 1 320 m, montée : 4h

#### Jour 7 journée

De l'Oulietta au refuge du Carro (2 759 m), **rouge**

Magnifique panorama tout au long de la journée, avec en toile de fond les glaciers et sommets frontalières 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 : 4h

## Autres randonnées possibles :

### 1/2 Journée

**Le chemin du petit bonheur (1650 m), vert**  
Petite boucle bucolique très belle et très facile pour se mettre en jambes entre prairies de vallées et forêts. Dénivelé : 150 m, durée : 2h30.  
Départ de l'Hôtel Club

**La pierre des Saints (1900 m), rouge**  
A la découverte de l'art Rupestre très riche de la Haute Maurienne. Passage par la forêt de Chantelouve.  
Dénivelé : 400 m, durée : 3h30

**Architecture traditionnelle à l'Ecot (2 030 m), vers Bonneval, bleu**  
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 : 1h.

**Les forts de l'Esseillon (1 495 m), vers Modane, vert**  
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 : 1h.

**Le monolithe par le sentier des biches (1 630 m), vers Sardière, vert**  
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.

**Sentier nature de l'Orgère (2 067 m), vers Modane, vert**  
Un sentier réalisé pour apprendre à observer et écouter les choses de la montagne : les arbres, les fleurs, les oiseaux, le paysage... dans un cadre particulièrement agréable.  
Dénivelé : 140 m, montée : 1h30

**Le sentier des 2000 et le fort de Ronce (2 294 m), vers Col du Mont Cenis, bleu**  
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 : 210 m, montée : 2h30.

**Le fort de la Turra depuis Termignon (2 300 m), vers Termignon, noir**  
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 : 910 m, montée : 2h30.

### Journée

**Les granges du coin (2100 m), rouge**  
Petit sentier très agréable plein sud. Des chamois nous surprendront sans doute pendant la journée. Nous marcherons jusqu'à la limite du Parc National de la Vanoise.  
Dénivelé : 600m . Durée : 5 h

**Le passage du Single, rouge**  
Circuit forestier empruntant l'escarpé passage du Single, selon la saison, ancolie et lys martagon abondent. Dénivelé : 600 m  
Durée : 4h30

**La Pierre aux pieds (2 750 m), rouge**  
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 : 1 330 m, montée : 4h

**Pointe de Lanserlia (2 909 m), vers Termignon rouge**  
L'itinéraire n'est pas balisé, et le sentier fait parfois défaut. Cela nécessite donc une expérience de la marche en montagne. 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. Randonnée relativement courte, mais on peut pique-niquer au lac et partir à la découverte de ce site merveilleux. Il y a des chamois dans le coin... si l'on sait rester silencieux et observateur !  
Dénivelé : 600 m, montée : 2h.

**Refuge du Fond d'Aussois, pointe de l'observatoire (3 015 m), rouge**  
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 : 1 015 m, montée : 3h30.

**Le vallon d'Ambin (2 899 m), vers Bramans, rouge**  
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 : 1 270 m, montée : 5h.

**La vallée d'Averole, vers Bessans, rouge**  
Voilà une randonnée facile pour goûter au plaisir d'une nuit en refuge, avec des enfants par exemple, loin de la bousculade des refuges du Parc, dans un cadre sauvage et pittoresque ! Les hameaux traversés donnent une idée de la vie d'autrefois, lorsqu'ils étaient habités à l'année et que la vallée connaissait un important trafic, de France en Italie par les cols d'Arnès ou du Lautaret.  
Dénivelé : 500 m, Montée : 3h 15.

**Col de Bramanette, vie et tradition (2 855 m), vers Bramans, rouge**  
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 : 1 330 m, montée : 3h 30.

**Le Fort de la Turra, vers Col du Mont Cenis, rouge**  
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.  
Dénivelé : 850 m, montée : 3h.



Renseignements et réservations :

0 825 12 45 45

0,15 €TTC/mn