



Le tour de Méan Martin et du Grand Roc Noir



# Le tour de Méan Martin et du Grand Roc Noir

## Randonnée de 4 jours (Marcheur moyen)

### Point de départ : parking de Bonneval-sur-Arc

- Accès : remonter la vallée de la Maurienne jusqu'à Bonneval-sur-Arc et stationner sur le parking situé à l'extérieur du village.
- Difficulté : pour marcheur moyen habitué à la randonnée en montagne. Sentiers balisés. À programmer à partir de juillet à fin septembre. Se renseigner sur l'état d'enneigement des cols, surtout de ceux dépassant 2900 m (auprès des gardiens de refuge notamment).

Possibilité de couper l'étape 3 en dormant une nuit au refuge de la Femma.

### Étape 1 : de Bonneval-sur-Arc au refuge de Vallonbrun – 5h00

Dénivelées cumulées : positive : 598 m ; négative : 126 m  
Par le chemin du Petit Bonheur (GR®5 E) jusqu'au Villaron puis par Bessans, le Collet de la Madeleine.

Points d'intérêt : peintures rupestres (rocher du Château entre Bonneval-sur-Arc et Bessans), hameau de la Chalp (oratoire et chapelle), architecture du hameau du Collet de la Madeleine, flore, faune.

### Étape 2 : du refuge de Vallonbrun au refuge-porte du Plan du Lac – 6h30

Dénivelées cumulées : positive : 690 m ; négative : 600 m  
Par le sentier balcon : plan de la Cha, refuge du Cuchet, Pré Vaillant, chalets d'alpage de la Turra.

Points d'intérêt : panorama sur les glaciers de la Vanoise, forêt, chapelle St Barthélémy...

Détour possible par la Pierre aux Pieds (gravures rupestres). Compter 1h30 supplémentaire.

### Étape 3 : du refuge-porte du Plan du Lac au refuge du Fond des Fours - 6h00

Dénivelées cumulées : positive : 737 m ; négative : 564 m  
Par Plume Fine, le refuge de la Femma, le col de la Rocheure (2911 m). En cas de mauvais temps, descendre la vallée des Pissets jusqu'au parking du Manchet (2000 m), puis remonter au refuge du Fond des Fours.

Points d'intérêt : alpages, chapelle St Jacques, lacs des Roches Blanches, lagopède alpin, hermine, flore.

### Étape 4 : du refuge du Fond des Fours à Bonneval-sur-Arc – 5h30

Dénivelées cumulées : positive : 439 m ; négative : 1176 m  
Par le col des Fours (2976 m), le Pont de la Neige d'où l'on rejoint le GR®5.

Points d'intérêt : lacs, alpages de la Lenta, marmottes, chapelle Saint Barthélémy.

## Variantes

Ce circuit peut être réalisé en d'autres étapes, en changeant le point de départ. À titre d'exemples :

- Termignon (centre) > refuge de la Femma > refuge du Fond des Fours > gîte de Bonneval-Talenta / auberge d'Oul > refuge de Vallonbrun > Termignon (centre)
- Val d'Isère (parking du Manchet) > refuge de la Femma > refuge d'Entre-Deux-Eaux / refuge-porte du Plan du Lac > refuge de Vallonbrun > gîte de Bonneval-Talenta / auberge d'Oul > Val d'Isère

## Avant de partir

- Se munir des cartes IGN au 1/25000, d'une boussole (et si possible d'un altimètre) indispensables pour accompagner cette fiche
- Lire la fiche « Conseils aux randonneurs » pour savoir comment préparer ses randonnées
- Lire la fiche « Respecter la nature » pour connaître et comprendre la réglementation du cœur du Parc
- Se procurer le journal annuel "l'Estive" pour obtenir la liste des différents hébergements en vue des réservations, connaître l'actualité du Parc, ses animations et trouver de nombreux renseignements utiles

## Documentation

- «La Carte» du Parc national de la Vanoise (1/60 000)
- Le topo-guide des sentiers GR®5-55 (réf. 530) édité par la FFRP
- Si vous souhaitez vous documenter et/ou effectuer des achats en ligne, consultez le site de la boutique du Parc : <http://boutique.vanoise-parcnational.fr>

## Pour tout renseignement

### Points-info Vanoise

En juillet et août, une hôtesse du Parc national vous accueille dans certains offices de tourisme des vallées de Maurienne et Tarentaise.

### Siège de l'établissement public

Parc national de la Vanoise  
135 rue du docteur Julliard  
73000 CHAMBÉRY  
Tél. +33 (0)4 79 62 30 54

[www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)  
[accueil@vanoise-parcnational.fr](mailto:accueil@vanoise-parcnational.fr)

Le tour de Méan Martin et du Grand Roc Noir ouvre à la haute montagne. L'hypothèse d'un accident dépendrait de la conduite du randonneur et en aucun cas l'établissement public du Parc national de la Vanoise ne peut être tenu pour responsable.