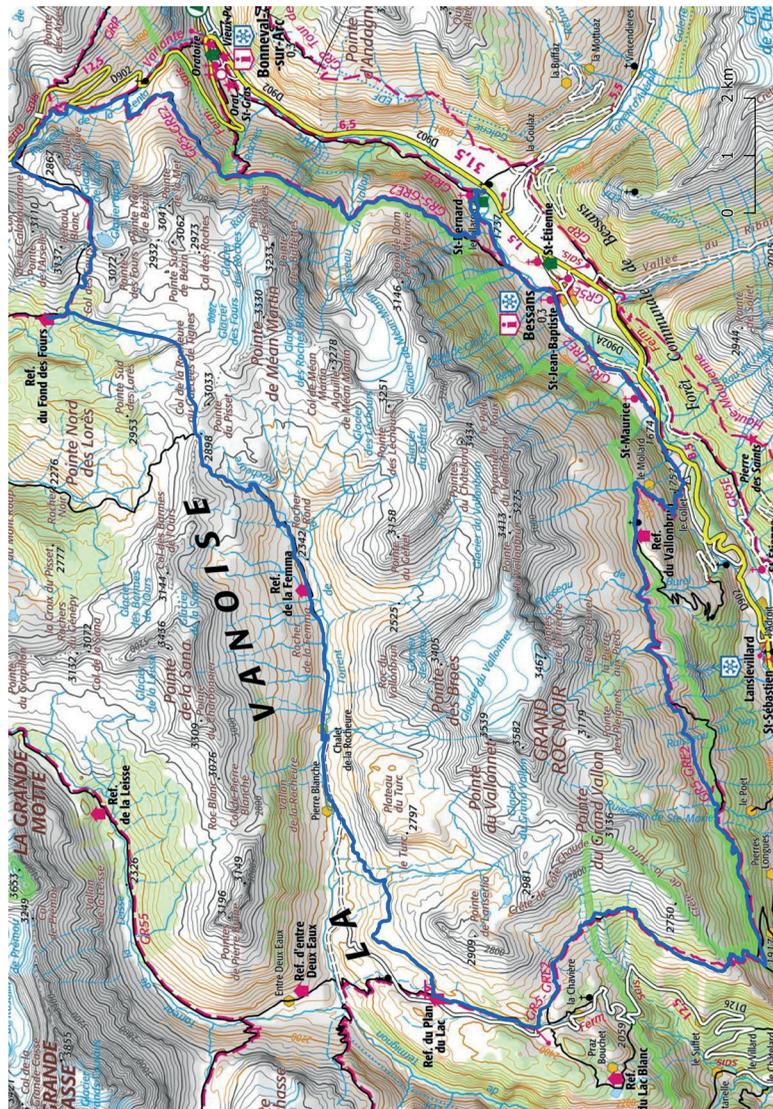
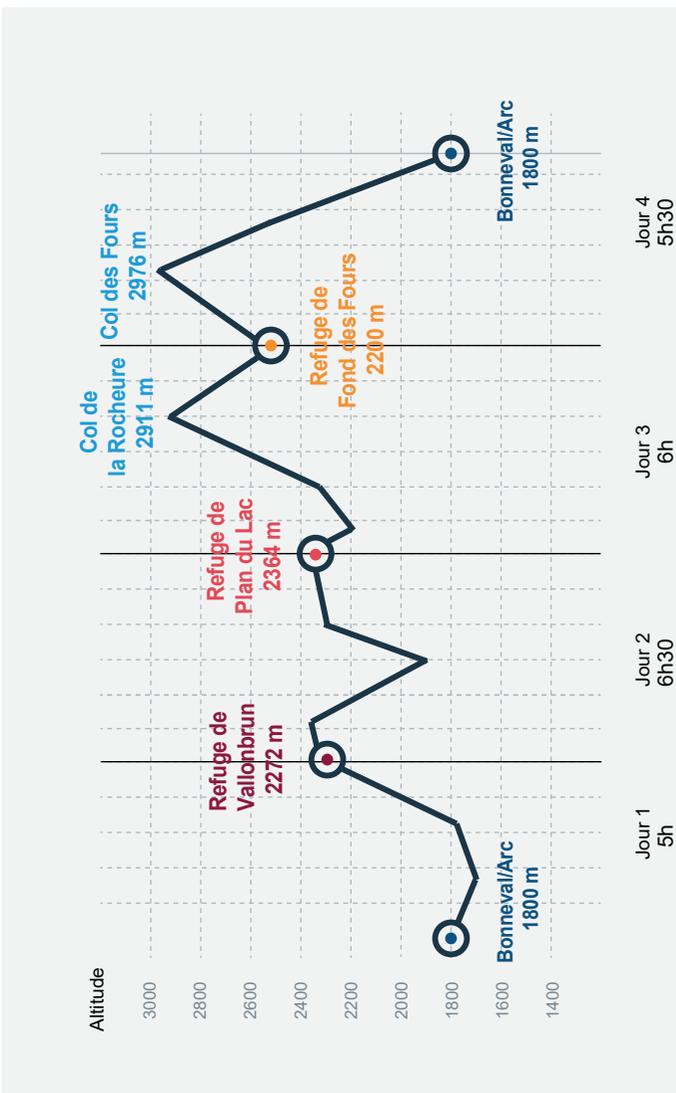




Parc national
de la Vanoise



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 et carrière de serpentinite (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, ...

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 Barthélémy et St Jacques, lacs des Roches Blanches, lagopèdes alpins, hermines, 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.

Variante

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-Tralenta / 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-Tralenta / 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
- Le topo-guide des sentiers GR®5-55 (réf. 530) édité par la FFRandonnée
- Lire la fiche « Sa nature vous guide pas à pas » pour savoir comment préparer ses randonnées et 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

Informations

- Le site rando.vanoise.com : cartes, traces GPS, points d'intérêts, hébergements...

- Réservation en refuge :

Parc national

refuge-vallonbrun.vanoise.com

refuge-plandulac.vanoise.com

refuge-fonddesfours.vanoise.com

Autres refuges, voir offices de tourisme (OT) :

<http://www.haute-maurienne-vanoise.com>

- Si vous souhaitez vous documenter et/ou effectuer des achats en ligne, consultez le site de la boutique du Parc : boutique.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.

Pour tout renseignement

Points-info Vanoise

En juillet et août, une hôtesse du Parc national vous accueille dans l'un des 6 Points Infos Vanoise des vallées de Maurienne et Tarentaise.

Siège de l'établissement public

Parc national de la Vanoise

Tél. +33 (0)4 79 62 30 54

www.vanoise-parcnational.fr

accueil@vanoise-parcnational.fr

