

Cœur du Parc national de la Vanoise

© IGN



Se préparer

- 1 Quand partir ?** La période recommandée s'étale de fin juin à septembre. Toutefois, bien se renseigner sur l'état d'enneigement des sentiers auprès des gardiens et des gardiennes de refuge avant de partir.
- 2 Équipement :** prenez de quoi vous protéger du soleil, du froid et de la pluie, des chaussures adaptées, de l'eau, une trousse de secours et de quoi vous orienter (carte au 1:25 000, boussole). Pensez à prendre votre boîte à pique-nique, certains gardiens vous proposeront de la remplir sur votre itinérance !
- 3 Hébergement :** pensez à réserver votre nuit en refuge ou votre emplacement de bivouac, via les sites web des refuges. Dans le cœur du Parc, la pratique du bivouac est autorisée en période estivale, sur réservation, et uniquement à proximité immédiate de certains refuges en période de gardiennage.
- 4 La réglementation du cœur du Parc national :** itinéraire dans le cœur du Parc national, consultez la réglementation spéciale. Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux.
En savoir plus.

Contact d'urgence

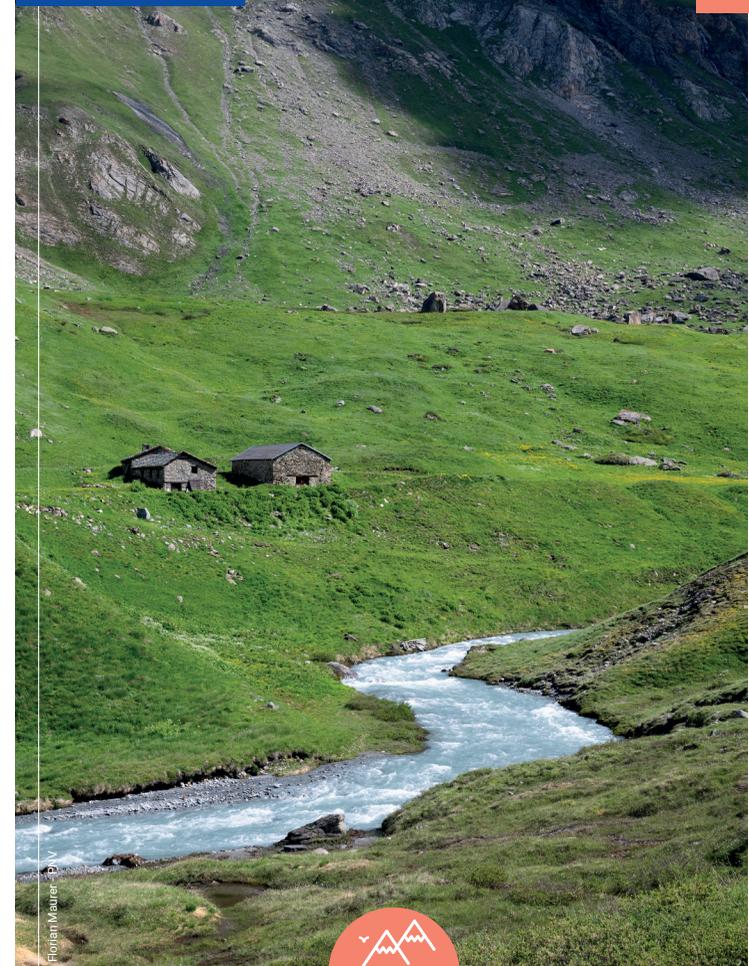
- Secours en montagne : composez le n°112



Cartes, vues 3D, traces GPX, points d'intérêts, hébergements, infos chiens de protection et accès sur rando.vanoise.com



Parc national de la Vanoise



Florent Maitre - S

Vallon de la Rocheure



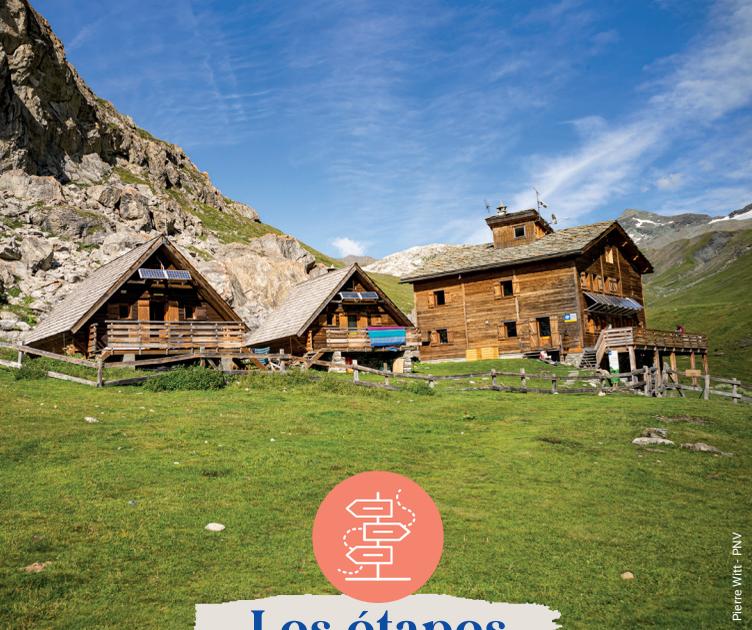
Tour de Méan Martin et du Grand Roc Noir

 Durée 4 ou 5 jours	 Distance 64 km	 Dénivelé 3 300 m	 Difficulté Moyen
---	---	---	---

la haute Montagne à visage humain

Conception : Parc national de la Vanoise, imprimé en France (papier PFEFC) - imprimerie Gonnert - 2025

Cet itinéraire de randonnée est proposé à titre indicatif. Les randonnées se font sous votre propre responsabilité. Les concepteurs du présent document déclinent toute responsabilité en cas d'accident.



Les étapes

Refuge de la Femma,
vallon de la Rocheure

Pierre Witt - PNV

Cette randonnée de 4 jours offre au regard une succession de prairies d'altitude, arêtes vertigineuses, glaciers et plateaux vallonnés.

Point d'orgue de l'itinérance : le col de la Rocheure qui, du haut de ses 2 916 m d'altitude, déroule un panorama à 360° sur la pointe de Méan Martin, les sommets glaciaires environnants, les dômes de la Vanoise et la Grande Casse.

Étape 1

Du hameau du Villaron (Bessans) au refuge de Vallonbrun

- Distance : 10 km
- Dénivelé : D+ 660 m / D- 125 m
- Durée : 4h

Suivez le GR®5 jusqu'au col de la Madeleine, puis élevez-vous vers le refuge de Vallonbrun.

Points d'intérêt : hameau de la Chalp (oratoire et chapelle), architecture du hameau du Collet de la Madeleine, flore de montagne.

Étape 2

Du refuge de Vallonbrun à Bellecombe (Termignon)

- Distance : 16 km
- Dénivelé : D+ 825 m / D- 780 m
- Durée : 6h

Suivez le sentier en balcon via le plan de la Cha, le refuge du Cuchet, Pré Vaillant, les chalets d'alpage de la Turra. Possibilité de passer la nuit aux refuges de l'Auberge de Bellecombe, de Plan du Lac ou du Lac Blanc (+30 min de marche).

Points d'intérêt : panorama sur les glaciers de la Vanoise, forêt. Détour possible par la Pierre aux Pieds (gravures rupestres) : 300 m de dénivelé supplémentaires (1h30 aller-retour).

Étape 3

De Bellecombe au refuge de la Femma

- Distance : 11 km
- Dénivelé : D+ 300 m / D- 270 m
- Durée : 3h30 (3h au départ du refuge de Plan du Lac, 4h au départ du refuge du Lac Blanc)

Rejoignez le refuge de la Femma par le trou du Chaudron et le vallon de la Rocheure.

Points d'intérêt : alpages, chapelle Saint-Jacques, lagopèdes alpins, hermines, flore de montagne, panorama sur les glaciers de la Vanoise, glaciers rocheux.

Étape 4

Du refuge de la Femma au refuge du Fond des Fours

- Distance : 8,5 km
- Dénivelé : D+ 630 m / D- 450 m
- Durée : 4h

Du refuge de la Femma, continuer naturellement jusqu'au col de la Rocheure. Au col, bifurquer à droite sur le sentier redescendant en direction du refuge du Fond des Fours. À la prochaine intersection, rester à gauche, le refuge est à 400 m.

Points d'intérêt : paysage rocheux et sauvage, lac de la Rocheure.

Pour les plus sportifs, il est possible de combiner les étapes 3 et 4 : 19,5 km, D+ 930 m / D- 720 m, 7h30

Étape 5

Du refuge du Fond des Fours au hameau du Villaron

- Distance : 18,5 km
- Dénivelé : D+ 930 m / D- 1740 m
- Durée : 7h

Vous montez au col des Fours pour ensuite descendre au Pont de la Neige où vous retrouvez le GR®5 que vous suivez jusqu'au hameau du Villaron. Longue étape pour finir ce magnifique tour.

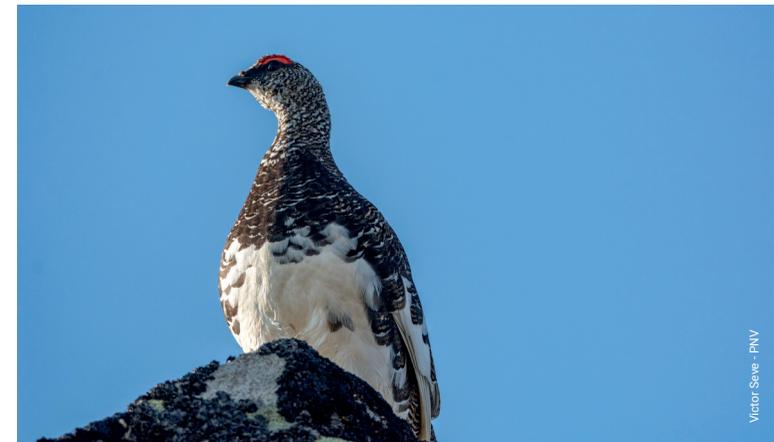
Points d'intérêt : lacs, alpages de la Lenta, marmottes.

Variantes

Ce circuit peut être réalisé en changeant le point de départ.

À titre d'exemple :

Bellecombe (Termignon) → refuge de la Femma → refuge du Fond des Fours → Bonneval-sur-Arc → refuge de Vallonbrun → Bellecombe (Termignon)



Lagopède alpin mâle adulte, en cours de mue.

Victor Sève - PNV

En été, nos agents d'accueil vous renseignent dans les maisons et les points d'information du Parc.

Pour plus d'informations

→ vanoise-parcnational.fr

