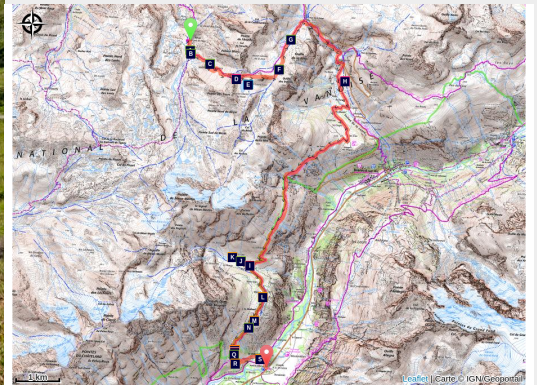


Tour de Méan Martin : du refuge du Fond des Fours vers Le Villaron

Vanoise - VAL D'ISERE



Ruisseau et vallon de la Lenta (Nathalie TISSOT)



Lors de cette dernière étape du Tour de Méan Martin, le parc national de la Vanoise tutoie son jumeau italien du Grand Paradiso. L'itinéraire offre de magnifiques points de vue sur la chaîne frontalière.

Frôlant les 3000 m d'altitude, le Col des Fours met la haute montagne à votre portée. Les géants de la Vanoise toisent le randonneur du haut de leurs millions d'années. D'un côté : **Grande Motte, Grande Casse, Dôme de Chasseforêt, Dent Parachée, Méan Martin. De l'autre : Pointe de Charbonnel, Albaron et sommets italiens.** Le sentier suit agréablement le cours de la **Lenta**, traverse le bucolique **Cirque du Vallon** avant de regagner le traditionnel village du **Villaron**, petit joyau de la **Haute-Maurienne**.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 19.7 km

Dénivelé positif : 961 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Architecture, Flore, Point de vue

Itinéraire

Départ : Refuge du Fond des Fours

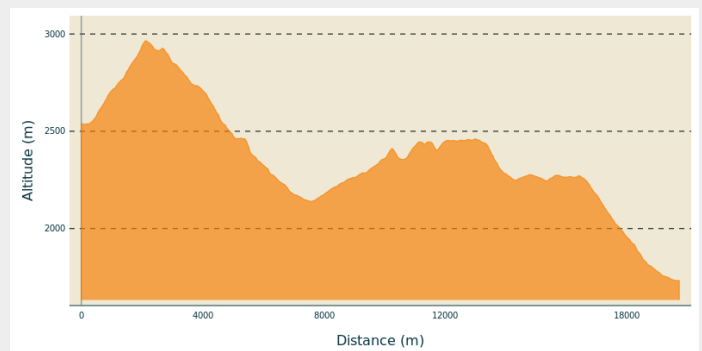
Arrivée : Le Villaron, Bessans

Communes : 1. VAL D'ISERE

2. BONNEVAL-SUR-ARC

3. BESSANS

Profil altimétrique



Altitude min 1733 m Altitude max 2965 m

Repartir du refuge en Direction du Col des Fours. Redescendre du col en tenant bien sa gauche. Sur le bas, à l'approche du Pont de la Neige et de la route du col de l'Iseran, rester en rive droite du torrent, ne surtout pas chercher à le franchir avant la passerelle en bois.

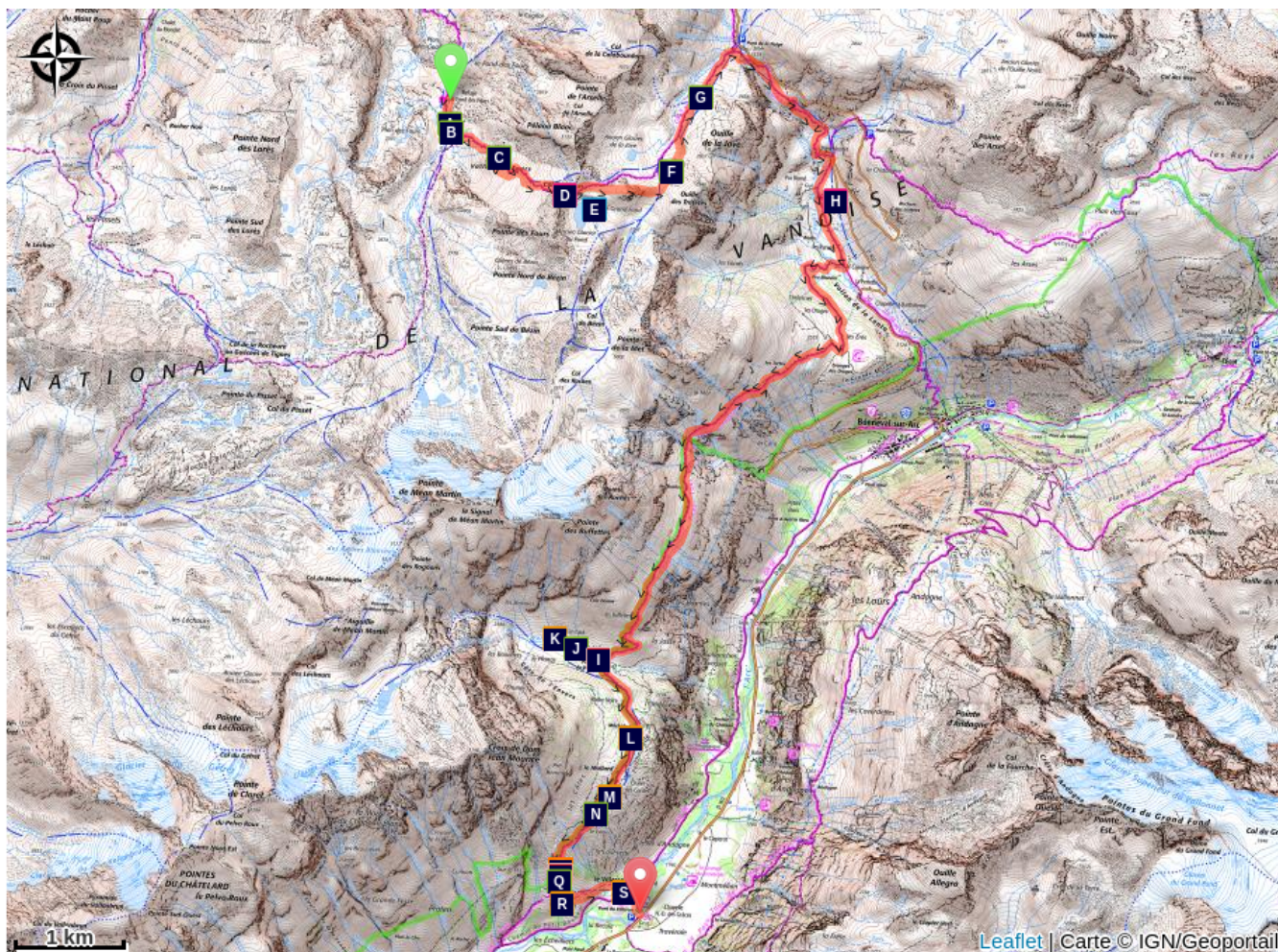
Ne pas hésiter à se servir ensuite des mains courantes. Poursuivre naturellement le sentier jusqu'à la jonction avec une épingle de la route (Baraque des douaniers).

Continuer sur la droite vers le replat en contrebas.

Arrivé sur la piste d'exploitation, l'emprunter en remontant puis suivre le sentier continuant tout droit. Rester sur le sentier balcon jusqu'au Vallon, le détour vers les cascades jusqu'au fond du Vallon d'en Haut est intéressant.

Poursuivre ensuite par la piste et emprunter le sentier la coupant régulièrement dans la descente, il est plus agréable et plus rapide pour rejoindre le Villaron, toujours prendre le sentier le plus à gauche.

Sur votre chemin...



- | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | L'accenteur alpin (A) |  | La saxifrage faux aizoon (B) |
|  | La renoncule des glaciers (C) |  | Le col des Fours (D) |
|  | Lac des Fours (E) |  | L'androsace alpine (F) |
|  | Écaille de Quensel (G) |  | Vue sur le vallon de la Lenta (H) |
|  | Les chalets d'alpage (I) |  | La nurserie des bouquetins (J) |
|  | L'alpage du Vallon d'en Haut (K) |  | La mine Mâchefer (L) |
|  | Les câbles à foin (M) |  | Les rapaces (N) |

Toutes les infos pratiques

Sur votre chemin...



L'accenteur alpin (A)

L'accenteur alpin (*Prunella collaris*) est très peu farouche. C'est le passereau montagnard le plus facilement observable. Il passe la plupart de son temps au sol pour picorer les insectes, ou se percher régulièrement sur les pierres. De loin, on le trouve de couleur terne, seuls ses flancs roux attirent l'attention. Mais de près, son plumage apparaît bariolé : dessus gris-brun, dos largement rayé de noir, gorge blanche tachetée de noir, flancs avec flammèches rousses sur fond blanc et deux rangées de points blancs sur les ailes.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



La saxifrage faux aizoon (B)

Au bord du ruisseau s'étale un magnifique tapis de fleurs jaunes, c'est la saxifrage des ruisseaux, ou saxifrage faux-aizoon (*Saxifraga aizoides*). Regardez de près ces belles petites étoiles jaunes. La plante a aussi la particularité d'accueillir un hôte exceptionnel : le petit apollon (*Parnassius phoebus*). Ce petit papillon, blanc avec 2 ocelles rouges est protégé. Il ne pond ses œufs que sur ces saxifrages. Les feuilles charnues serviront ensuite de repas aux chenilles du papillon.

Crédit photo : PNV - DELMAS Michel



La renoncule des glaciers (C)

Dans les petits ruisseaux et les suintements, on aperçoit des guirlandes de petites fleurs roses et blanches : la renoncule des glaciers (*Ranunculus glacialis*). La plante est plutôt petite, mais les fleurs sont grandes. Elles sont blanches et deviennent rosées, parfois même violettes. Comme son nom l'indique, elle aime les zones humidifiées par l'eau de fonte des glaciers ou des névés. Elle détient aussi un record : c'est la plante à fleurs qui monte le plus haut en Europe : 4275 m.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



🏔️ Le col des Fours (D)

Du col des Fours (alt. 2976 m), on peut profiter d'une vue extraordinaire sur les glaciers et sommets frontaliers avec l'Italie, d'ouest en est : l'Albaron (alt. 3637 m) et le glacier du Vallonnet, la Petite Ciamarella (alt. 3465 m), la Grande Ciamarella (alt. 3676 m) et son glacier des Évettes, la Pointe de Bonneval (alt. 3320 m) suivie du glacier du Grand Méan, le Roc et le glacier du Mulinet (alt. 3442 m) et le glacier des Sources de l'Arc... et enfin le joli lac du Grand Fond sous vos pieds, issu du glacier éponyme disparu aujourd'hui. Les amateurs de chiffres pourront afficher un « 3000 » à leur carnet de courses en gravissant aisément la pointe des Fours à une encablure du col.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



🌊 Lac des Fours (E)

Véritable joyaux serti dans la combe du Grand Fond sous le col des Fours, le lac des Fours (non nommé par l'IGN) est un lac glaciaire qui culmine à 2899 m. Il est issu de l'érosion créée par le glacier du Fond qui, en se retirant, a laissé une moraine frontale faisant office de barrage naturel et permettant l'existence de ce joli lac bien souvent pris par la neige et la glace en début d'été.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



🌸 L'androsace alpine (F)

Dès le retrait de la neige, les éboulis et moraines se parent de coussins fleuris, blancs ou roses : l'androsace alpine (*Androsace alpina*) est une plante rare et protégée, endémique de l'arc alpin. Elle est un exemple remarquable d'adaptation au froid intense. Son record altitudinal est de 3350 m, observé à Bessans ! Les prospections des gardes-moniteurs du Parc national de la Vanoise ont permis de localiser l'espèce sur tous les territoires potentiels... et de répertorier 50 % des populations connues en France.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



Écaille de Quensel (G)

Avec de la chance, l'observateur attentif pourra déceler, posé dans les gazons ras, au delà du Pont de la Neige, un papillon original zébré de noir et de blanc : l'écaille de Quensel (*Grammia quenseli*). Cet Arctiidae a une distribution mondiale se situant autour du cercle polaire... et en altitude dans les Alpes : c'est une espèce boréo-alpine. L'adulte ne vit qu'une à deux semaines avec pour mission essentielle : se reproduire. La chenille mettra au moins deux années avant de se nymphoser.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



Vue sur le vallon de la Lenta (H)

Étagé entre 2100 et 2270 mètres, le vallon de la Lenta est l'un des secteurs d'alpages de Bonneval-sur-Arc, en cœur de Parc. Les chalets et l'occupation de l'espace témoignent d'une civilisation agropastorale millénaire qui a su tirer le meilleur parti possible des ressources naturelles de la montagne, les seules disponibles dans une société qui se déplaçait peu. Continuer de faucher en altitude maintient une faune de petits passereaux notamment, mais garde aussi ouvert le plus largement possible la diversité floristique. L'intérêt est écologique bien sûr, paysager et aussi agricole car l'AOC Beaufort exige qu'une partie du fourrage donné à manger aux vaches laitières soit récolté localement. Le lait, et donc le fromage, est en outre beaucoup plus savoureux lorsque les vaches se nourrissent de fleurs qui contiennent les molécules aromatiques.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta



Les chalets d'alpage (I)

Même face à la majesté du vallon de Bessans, vous ne sauriez dédaigner ces petits bouts de rochers que sont les chalets. Ces derniers datent du 17^e et du 18^e siècle, construits avec le matériau le plus évident dans ce paysage, la pierre. Le bois, plus rare, est réservé aux charpentes. Les lauzes, ces larges dalles schisteuses, font office de tuiles, et le mur extérieur est enrobé de chaux. Aujourd'hui entretenus et restaurés dans les règles de l'art par les bessanais, c'était autrefois le lieu de villégiature et de pâture d'été : femmes, enfants, vaches et poules, chats et chiens, tout ce petit monde venait y habiter pour le 14 juillet et redescendait pour la foire de Bessans le 21 septembre.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie



La nurserie des bouquetins (J)

Prenez le temps de scruter dans les détails les rochers austères et escarpés qui entourent comme une muraille le vallon. Et pour cause, ce décor dangereux est le lieu d'une nurserie qui ne rassurerait que peu de mères du règne animal ! C'est pourtant l'endroit choisi par les étagnes, les femelles bouquetins, pour mettre au monde leur progéniture durant le mois de juin et pour les élever durant tout l'été. Quel spectacle que celui des jeunes cabris rassemblés en petites troupes batifolant et jouant sur des falaises meurtrières, sous l'œil apaisé de leurs mères ! Ici, ces solides grimpeurs en herbe auront peu à craindre des prédateurs.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu



L'alpage du Vallon d'en Haut (K)

Vous voilà arrivés au bout de la balade ! Ici, Sébastien, Chantal, Julien ou Floriane seront là pour vous accueillir, vous parler de leur passion et de leur travail. Ce chalet est en effet le lieu de transformation du beaufort d'été en alpage, alors plutôt que de virtuelles lectures sur écran, vous aurez là l'occasion d'écouter et de voir ces personnes qui gèrent l'alpage du vallon, fabriquent le fromage en montagne et représentent l'héritage moderne de la culture d'antan. Chaque soir et chaque matin, c'est la traite des tarines et abondances qui offrent leur lait au renom du roi des gruyères ! Et si la randonnée vous a un peu creusé l'estomac, vous aurez ici l'occasion de vous restaurer...

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent



La mine Mâchefer (L)

Souvent, la dénomination des lieux-dits nous raconte des histoires. Ici à Mâchefer, arrêtez-vous en contrebas de la piste pour observer une ancienne mine. Bien que la roche soit ferreuse ici, comme le nom l'indique, c'est de la pyrite que l'on venait chercher durant l'âge du bronze et plus encore à l'époque romaine. En amont de la piste, une dalle rouge présente de larges cercles taillés, des ronds solaires, ainsi que des croix celtiques, reconnaissables à leurs quatre branches égales. Ces gravures réalisées entre 500 avant J.C. et la période gallo-romaine sont peut être liées à l'exploitation minière, où aux foudres divines qui se plaisent ici à venir croiser le fer...

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît



👉 Les câbles à foin (M)

En face de vous, un arceau métallique planté au sommet de la pente attire peut être brièvement votre attention. Félix Grosset, Bessanais et ancien garde-moniteur du parc national sait redonner vie à cette anodine carcasse... Les yeux brillants il nous raconte comment, avec son père, il faisait descendre les ballots de foin fauchés au vallon jusque dans la vallée, grâce au câble tendu depuis l'arceau jusqu'en bas. Un jeu (presque) d'enfant grâce à cette technique importée de l'Italie voisine dans les années 20. Il faut dire qu'avant, une fois la neige venue, il fallait retenir dans la pente et à dos d'homme le « harneis », une sorte de traîneau qui contenait le « bouisson » soit plus de 300 kg de foin ! Pour ce qui est du câble, c'est vers la fin des années 50, par une belle journée d'automne, qu'a résonné pour la dernière fois le sifflement familier de la « tyrolienne à foin » venue livrer en express la pitance d'hiver des vaches bessanaises...

Crédit photo : PNV - HÉMERAY Damien



🦅 Les rapaces (N)

Arrêtez-vous un moment contempler les falaises du Pis et la face de la Croix de Dom Jean Maurice qui se dresse au dessus de vous. Ici comme à Saint-Tropez, c'est un lieu de passage privilégié pour d'élégants voiliers : les rapaces trouvent ici des courants chauds ascendants pour se déplacer. Les vautours fauves, nombreux, viennent comme vous à Bessans en vacances d'été, et ont choisi ce site comme gîte nocturne. L'aigle royal vient couramment à la recherche de marmottes imprudentes et le gypaète barbu, ce grand planeur au corps orangé, passe régulièrement puisqu'il niche non loin de là. C'est une grande chance que d'observer ce dernier, c'est le rapace le plus rare d'Europe !

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît