

Tour de Méan Martin - 4 ou 5 jours d'itinérance du côté de la Haute-Maurienne

Mont-cenis - BESSANS



Sommets fraîchement enneigés de la Pointe et de l'Aiguille de Méan Martin (MATHIEU Julien)

Un parcours progressif, aux étapes longues mais aux dénivelés modérés : parfait pour s'initier à la randonnée itinérante ou découvrir le Parc de la Vanoise en famille.

La boucle pédestre démarre du vieux village du Villaron, aux antiques bâtisses de pierre. Vous empruntez le bien nommé "Chemin du petit bonheur", qui serpente le long de l'Arve. Cette randonnée de 4 jours **offre au regard une succession de prairies d'altitude, arêtes vertigineuses, glaciers bleus et plateaux vallonnés.** Point d'orgue de l'itinérance : **le Col de la Rocheure qui, du haut de ses 2916 m d'altitude, déroule un panorama à 360° sur la Pointe de Méan Martin, les sommets glaciaires environnants, le Dôme de la Vanoise et la Grande Casse.** Superbe !

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 64.0 km

Dénivelé positif : 3298 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Faune, Flore, Histoire, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Bessans, Le Villaron

Arrivée : Bessans, Le Villaron

Communes : 1. BESSANS

2. VAL-CENIS

3. VAL D'ISERE

4. BONNEVAL-SUR-ARC

Profil altimétrique



Altitude min 1676 m Altitude max 2965 m

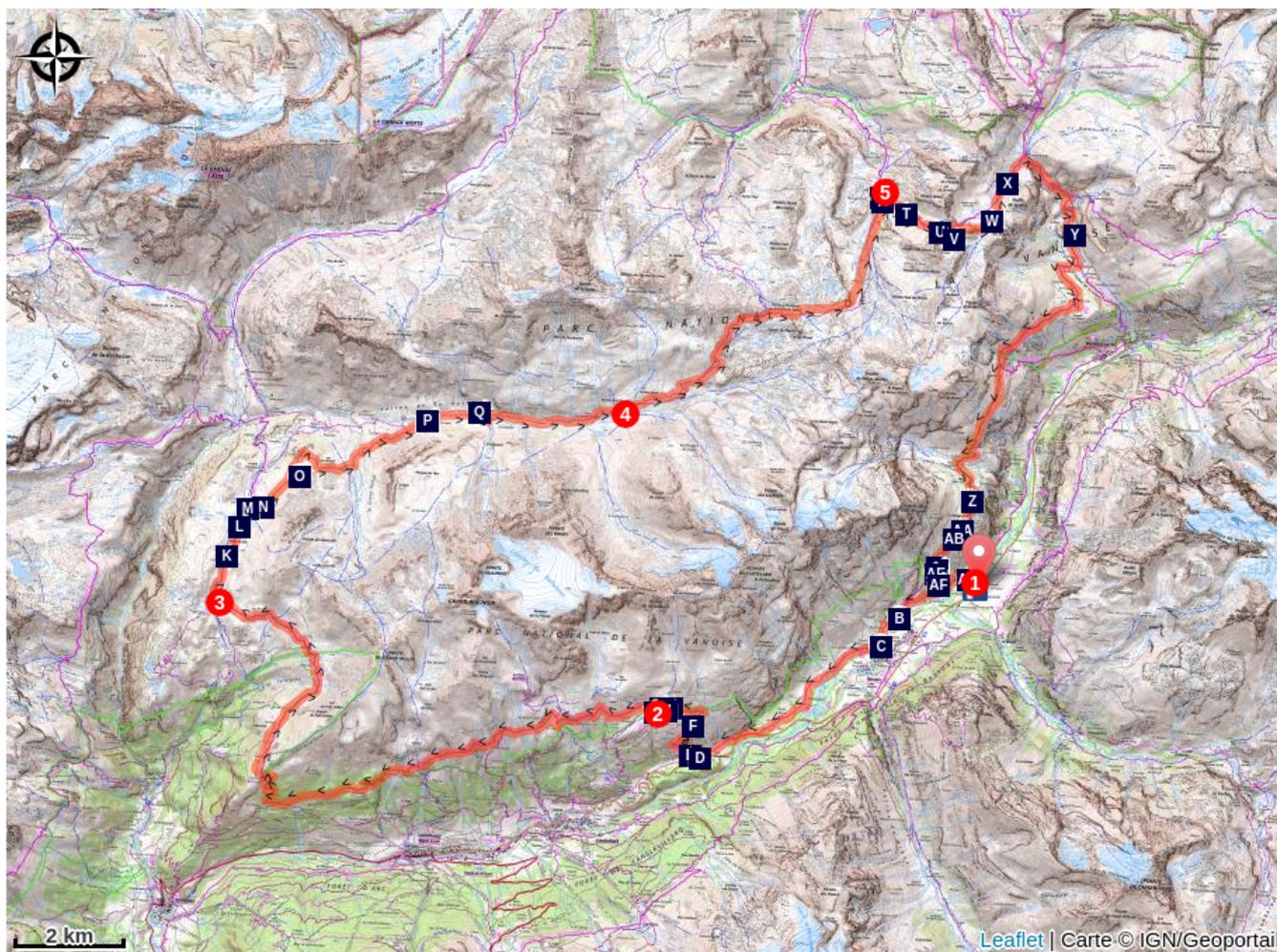
Des variantes sont possibles. Le Parc national de la Vanoise vous partage ses préférées :

- **2ème étape** : Un aller-retour à la Pierre aux Pieds est un quasi incontournable en partant le matin depuis le refuge de Vallonbrun. Pour cela, soit vous sentez d'enchaîner le tout dans la même journée (étape + variante), soit vous **rallongez d'un jour** votre itinérance en faisant une halte au refuge du Cuchet (refuge non gardé, pensez à emporter vos vivres).
- **3ème et 4ème étapes** : possibilité de les doubler pour faire une longue journée sportive
- **5ème étape** : Au col des Fours faites un aller-retour à la Pointe des Fours en prenant au col directement à droite.
- **5ème étape** : Vous pouvez sur la 2ème partie de l'étape passer par Bonneval-sur-Arc au lieu de poursuivre sur le sentier balcon.

Étapes :

1. Du hameau de Villaron au refuge de Vallonbrun
10.2 km / 663 m D+ / 4 h
2. Du refuge de Vallonbrun au parking de Bellecombe
16.2 km / 824 m D+ / 6 h
3. Du parking de Bellecombe au refuge de la Femma
11.0 km / 298 m D+ / 3 h 30
4. Du refuge de la Femma au refuge de Fond des Fours
8.6 km / 633 m D+ / 4 h
5. Du refuge du Fond des Fours vers Le Villaron
18.7 km / 932 m D+ / 7 h

Sur votre chemin...



-  Le Villaron (A)
-  Quel avenir géologique pour la plaine de Bessans ? (C)
-  Passereaux du secteur arboré en début d'itinéraire (E)
-  Chalets d'alpage de la Fesse d'en haut (G)
-  Pastoralisme à Vallonbrun (I)
-  Le Plan du Lac (K)
-  Le refuge-porte de Plan du Lac (M)
-  Ski alpin au Raclot (B)
-  Hameau du collet de la Madeleine (D)
-  Granges en ruines du Mollard (F)
-  Chapelle Saint-Antoine, La Fesse d'en Haut (H)
-  Refuge de Vallonbrun (J)
-  À Plan du Lac (L)
-  Les glaciers de La Vanoise (N)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national de la Vanoise est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [la page réglementation](#).

Recommandations

État des sentiers : Pour éviter au maximum les sentiers avec un enneigement tardif, il est préférable de programmer cette randonnée entre début juillet et mi-octobre. Se méfier de la traversée des torrents qui peut se révéler délicate en période de fonte des neiges et, tant que faire se peut, privilégier leur traversée le matin. Se référer à nos propositions dans le descriptif pour la contourner.

Matériel : En début de saison, vous risquez de traverser des névés. En plus de tout le matériel de sécurité nécessaire en montagne, nous vous conseillons de prendre une paire bâtons par personne et au moins 1 piolet.

Refuges et réservation : en cœur de Parc national, le bivouac n'est autorisé qu'à proximité immédiate de certains refuges.

Pour des nuitées plus douillettes, vous pouvez vous blottir dans les hébergements suivants :

1ère nuit : Refuge de Vallonbrun

2ème nuit : Auberge de Bellecombe, refuge du Lac Blanc ou refuge de Plan du Lac

3ème nuit : Refuge de la Femma

4ème nuit : Refuge de Fond des Fours

Nous vous conseillons de réserver vos hébergements ainsi que vos pique-niques à l'avance, certains refuges pouvant être rapidement complets en période d'affluence touristique.

Comment venir ?

Transports

[Venir à Bessans en Haute Maurienne Vanoise](#)

Accès routier

Depuis **Modane**, continuer la D106 sur 35km pour arriver au niveau de **Bessans**. Tourner à gauche en direction du hameau du **Villaron** et se garer immédiatement sur le parking avant de passer le pont.

Les autres accès en voiture pour ce tour sont :

- **Parking de Bellecombe** : remonter la vallée après Modane, dépasser Termignon et à la sortie du village prendre la direction de Bellecombe.
- **Parking des Grattais** : remonter la vallée après Modane, dépasser Lanslevillard. Sur la fin des lacets, se trouvent sur votre gauche une piste en terre et une route goudronnée. Tourner sur la piste en terre et poursuivre jusqu'au parking.
- **Parking du Pont de la Neige** : remonter la vallée après Modane jusqu'à Bonneval-sur-Arc ou remonter la vallée après Moûtiers jusqu'à Val d'Isère. Prendre ensuite la direction du col de l'Iseran.

Parking conseillé

Parking du Villaron

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Gypaète barbu

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise

Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus de la Farra.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

Cette espèce est particulièrement sensible au dérangement. Afin de favoriser les conditions de reproduction jusqu'à l'envol d'un gypaéton, il s'est avéré nécessaire de mettre en place cette zone sensible.

Carte précise: www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10074

Sur votre chemin...



Le Villaron (A)

Les bâtisses du Villaron témoignent des anciennes techniques de construction. Les façades sont constituées de deux murs en pierres comblés entre eux par d'autres matériaux : petites pierres, terre, mousse... et crépis sur l'extérieur afin d'améliorer l'isolation du bâtiment. Les maçons signaient leurs murs grâce à des pierres particulièrement disposées. Les toits étaient en lauzes peu uniformes, reposant sur une charpente en bois.

Au cœur du hameau se trouvent un four à pain du 17^e siècle, une ancienne école et le dernier lavoir de Bessans. Les vaches venaient autrefois s'y abreuver, et les habitants se fournir en eau. Il vous est d'ailleurs encore possible de le faire !

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît



Ski alpin au Raclot (B)

Le Raclot est le seul endroit où il est possible de faire du ski de piste à Bessans !

Le glacier imprimait une pression sur les versants de la vallée. En se retirant, la pression du glacier a disparu et les zones les plus faibles, comme le Raclot, se sont effondrées, formant des pentes plus douces en pied de versant. L'installation de remontées mécaniques a alors été rendue possible !

Crédit photo : Nathalie TISSOT

Quel avenir géologique pour la plaine de Bessans ? (C)

La géologie est maîtresse de nos paysages, de la composition de notre sol, et donc *in fine* de nos activités ! Qu'en sera-t-il dans 10, 100, 1 000 ou 10 000 ans ? Quelle sera la physionomie de cette plaine, et les conséquences sur les activités qui s'y déroulent ? Si les Alpes continuent de grandir, les changements climatiques joueront probablement un rôle non négligeable...



Hameau du collet de la Madeleine (D)

Avec son bâti en pierres et toitures en lauzes, ce hameau témoigne de l'architecture traditionnelle de Haute-Maurienne. C'est le hameau le plus élevé de la commune. Il est implanté sur un énorme éboulement provenant de l'écroulement d'une partie de la pointe des Pignes en rive gauche de l'Arc (12 000 à 15 000 ans avant J-C.). Autrefois composé de granges et de quelques chalets utilisés à la belle saison, il est actuellement habité à l'année par 2 personnes. C'est en 1972 qu'a été réalisée la déviation permettant de se rendre à Bessans en contournant le hameau.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie



Passereaux du secteur arboré en début d'itinéraire (E)

La mosaïque de milieux des premiers hectomètres du parcours (bosquets, landes, prés en friche) accueille une riche avifaune : vous évoluez dans le royaume des passereaux, soyez vigilants (paire de jumelles conseillée). Au printemps, on peut même contacter deux espèces de galliforme dans ces pentes : la perdrix bartavelle (*Alectoris graeca*) et le tétras-lyre (*Tetrao tetrix*)

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



Granges en ruines du Mollard (F)

Vestiges d'un passé révolu où ces pentes étaient encore pâturées et/ou fauchées, ces constructions méritent une petite pause : pierres sèches, toits de lauzes, linteaux de bois, colonnes et charpentes, "tsardzou" (replat devant la grange pour charger ou décharger le foin). Un peu plus haut, à gauche du sentier, deux granges isolées présentent deux anciens chronogrammes (pierres gravées d'une date) de 1624 et 1690.

Crédit photo : PNV - BRUGIÈRE Yves



Chalets d'alpage de la Fesse d'en haut (G)

Certains chalets sont encore utilisés aujourd'hui. Un des bâtiments se distingue par sa façade sur laquelle un cadran solaire a été peint à la chaux.

Crédit photo : PNV - GROSSET Félix



Chapelle Saint-Antoine, La Fesse d'en Haut (H)

Située à 2290 m d'altitude à la Fesse d'en haut, elle a été construite en 1876 à l'emplacement d'un très ancien oratoire. Partiellement détruite par une avalanche, elle sera reconstruite en 1932. Saint-Antoine est le patron des muletiers. La chapelle est maintenant destinée à présenter le patrimoine naturel.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie



Pastoralisme à Vallonbrun (I)

Vallonbrun est l'un des trois grands secteurs d'alpage du territoire communal de Lanslevillard. Le GAEC de Vallonbrun y monte ses vaches (races tarine et abondance) en été. Ici, il n'y a pas de fabrication de fromage en alpage : le lait est descendu chaque matin à la coopérative laitière de Val Cenis-Vanoise située à Lanslebourg, où il est transformé essentiellement en Beaufort (A.O.P.). Pendant l'estive, un troupeau ovin (800 bêtes environ) pâture les dernières pentes sous les pierriers et les falaises. Les moutons sont élevés pour la viande (production d'agneaux notamment), il n'y a pas de production de lait ou de fromage.

Crédit photo : PNV - HÉMERAY Damien



Refuge de Vallonbrun (J)

Ce refuge est, à l'origine, un chalet d'alpage qui a été aménagé et rénové. Ce sont des panneaux solaires qui fournissent l'énergie nécessaire au bâtiment. Ce refuge de 27 places, géré par le Parc national, est gardé par Frédéric Étievant (Tél refuge : 04 79 05 93 93)

Crédit photo : PNV - HÉMERAY Damien



Le Plan du Lac (K)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Ses berges sont agrémentées de joncs et de carex. Le fond est tapissé de characées. Quelques potamots sont présents en bordure. Le lac est aleviné en truites fario et des bancs de vairons se promènent çà et là. C'est un bon site de reproduction pour la grenouille rousse. La perméabilité du substrat calcaire engendre une baisse significative du niveau de l'eau en fin de saison.

Crédit photo : Nathalie TISSOT

🐄 À Plan du Lac (L)

La route pastorale qui passe devant le refuge de Plan du Lac dessert les différents alpages où les éleveurs font pâturer leurs troupeaux de vaches et de brebis. Ils fabriquent ici du beaufort, de la tome de Savoie et aussi le bleu de Termignon. Cette route est une ancienne voie de communication et de commerce entre les vallées de Tarentaise et de Maurienne, par le col de la Vanoise qui relie donc Pralognan-la-Vanoise à Termignon. C'est la « route du sel et des fromages ».



🏠 Le refuge-porte de Plan du Lac (M)

Le refuge-porte de Plan du Lac est labellisé « Tourisme et handicap » pour les 4 types de déficience. Atouts :

- 1- La complémentarité entre un lieu de restauration et d'hébergement de haute montagne et un lieu d'interprétation ;
- 2- Situé dans le cœur du plus ancien des parcs nationaux français ;
- 3- Une perception visuelle de proximité à 360° sur les glaciers et les plus hauts sommets de Vanoise dont La Grande Casse (alt. 3855 m) ;
- 4- Une immersion dans la nature à plus de 2300 m d'altitude. Refuge avec 42 lits, 1 chambre et 1 sanitaire pour personnes handicapées.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



❄️ Les glaciers de La Vanoise (N)

Entre la dent Parrachée (alt. 3697 m) et la pointe de La Réchasse (alt. 3212 m) cet ensemble glaciaire en calotte s'étend sur environ 13 km. Depuis le refuge-porte de Plan du Lac, avec Chasseforêt, Pelve, Arpont... c'est un cours de glaciologie grandeur nature qui nous est proposé avec différentes formes de glaciers, moraines et traces de glaciers disparus. Le tour des glaciers peut être effectué en 4 à 6 jours sur sentiers balisés avec étapes en refuges.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe
