

SÉLECTION D'ITINÉRANCES EN SAVOIE MONT BLANC

2 JOURS TOUR DE BANC PLAT

Une petite itinérance de 2 jours au sein du massif des Bauges, avec alternance de milieux très sauvages, et d'espaces d'altitude, autour de la pointe de Banc Plat. Des belles ambiances au pied du Felid, de très panoramas sur le mont-Blanc, les Aravis, les sommets des Bauges. Présence de nombreux alpages avec vente de fromages. Le passage dans la Sabasse sur le refuge de la Combe se fait par un chemin taillé dans la roche, offrant un superbe belvédère sur le lac d'Annecy.

BALISAGE : balisage départemental, charts IGPFR Savoie et Haute-Savoie. **CARTO** : cartes IGN Top 25 3433 OT Lac d'Annecy et 3431 OT Massif des Bauges.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Montgelain - Refuge de la Combe	430m	900m	3h30	
2	Refuge de la Combe-Montgelain	1572m	590m	6h35	

2 ou 3 JOURS TRAVERSÉE SUR LE GRAND TOUR DE TARENTAISE

Le temps d'un week-end, et ce bel itinéraire, entouré du Grand Tour de Tarentaise, vous invite à découvrir le village traditionnel du Monal entouré de mélièzes, offrant une vue spectaculaire sur le mont Pourcu. Avant de rejoindre Val d'Aoste, la Réserve de la Grande Saissière, vous offrirez à son tour toute sa diversité faunistique et floristique, entre lacs et vau sur les glaciers.

BALISAGE : Jaune. **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3533 OT et 3433 ET - TopoGuide® "Le Grand Tour de Tarentaise" édition Géant. **RENSEIGNEMENTS** : www.grandtourtarentaise.com

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Sainte-Foy Tarentaise (hameau de Bon Conseil) - Refuge du Monal	1579m	315m	0m	2h
2	Refuge du Monal - Villaret du Nial	1676m	453m	477m	4h
3	Villaret du Nial - Val d'Aère	1850m	910m	950m	6h

3 JOURS AU CŒUR DU BEAUFORTAIN-GRP

Autour d'un magnifique village ressemblant au Tyrol d'Alsace, cette randonnée vous offre une randonnée ressemblant le temps d'un week-end prolongé. Des cimex enneigés aux prés verdoyants ou passant les troupeaux, l'itinéraire vous offre de superbes panoramas sur le massif du Mont Blanc, la Pierra Menta et les eaux turquoise du lac de Roselère.

BALISAGE : GRP (jaune et rouge). **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3533 OT Megève et 3532 OT Massif du Beaufortain. **CARTO** : carte au 1/50 000 - Massif du Beaufortain - TopoGuide® FFRP - GR'Pays Tour de Beaufortain.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Plan de la Lal - Refuge du col de la Croix du Bonhomme	1818m	615m	0m	4h
2	Refuge du col de la Croix du Bonhomme - Refuge de Pressat	2434m	890m	806m	6h
3	Refuge de Pressat - Plan de la Lal	2516m	284m	980m	4h

3 JOURS TOUR DU PLATEAU DES GLIÈRES

Choisi comme terrain de parachutage des aéroplanes, le plateau des Glières abrita près de 500 maquisards, de janvier à mars 1944. Pour compléter votre itinérance, un sentier balisé, passant par l'ouvrage du sculpteur Gigoux propose un aperçu des événements.

Sur les contreforts de la frontière italienne et face au Parc national de la Vanoise, cet itinéraire vous promet la traversée de paysages grandioses. Des forêts de mélèzes aux alpages aux savoir-faire bien vivants, partez à la rencontre des villages aux toits de lauzes et des églises baroques.

BALISAGE : balisage départemental, GRP, GRP, **CARTO** : cartes IGN Top 25 3433 OT La Clusaz, le Grand Bornand.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Plan de la Lal - Refuge du col de la Croix du Bonhomme	1818m	615m	0m	4h
2	Refuge du col de la Croix du Bonhomme - Refuge de Pressat	2434m	890m	806m	6h
3	Refuge de Pressat - Plan de la Lal	2516m	284m	980m	4h

4 JOURS MINI TOUR DES DENTS BLANCHES-GRP

Un itinéraire de caractère, aux paysages sauvages, pour marcheurs expérimentés, sachant s'orienter en montagne - certains passages techniques s'approchent de la haute-montagne. Ce parcours est à éviter en tout début de saison.

BALISAGE : carte balisage départemental, **CARTO** : carte IGN Top 25 : 3532 OT Samoëns Haut Giffre.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Hameau des Allamands (Samoëns) Refuge de Bostan-Torrey	1096m	667m	25m	2h30
2	Refuge de Bostan-Torrey - Refuge de la Vogellie au Pied du Col des Bostans	1757m	948m	810m	5h30
3	Refuge de la Vogellie - Refuge de Folly	1870m	437m	860m	3h30
4	Refuge de Folly - Hameau des Allamands	1574m	98m	480m	2h

4 JOURS TOUR DES AIGUILLES ROUGES

Une itinérance panoramique et une belle occasion de voir offrir des paysages somptueux : glaciers, lacs, moraines, forêts. Vous découvrirez 3 Réserves naturelles en 4 jours. N'oubliez pas de réserver vos places dans les refuges !

BALISAGE : balisage départemental, GRP, GRP, Espace Mont Blanc. **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3630 OT Chamboury Massif du Mont Blanc et 3532 OT Samoëns Haut Giffre.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Col des Montets - Refuge du Lac Blanc	1461m	900m	2347m	3h
2	Refuge du Lac Blanc - Refuge de Bellachat	2350m	1200m	2514m	6h30
3	Refuge de Bellachat - Refuge de Modèle Antenne	2166m	930m	2472m	5h10
4	Refuge de Modèle Antenne - Col des Montets	1193m	1000m	3522m	6h45

4 JOURS TOUR DES FIZ

Face au Mont Blanc le Tour des Fiz traverse les réserves naturelles de Sap-Pisay et de Pissay. Un magnifique parcours mêlé avec le site naturel classé du Défilé de Fiz, plus grand lac d'Europe, mais également alpages et lauzes avec les lacs d'Arteme, de Pommaret et les lacs Verts. L'itinéraire se termine à la présence de 8 refuges permet de dormir à la carte son Tour des Fiz.

BALISAGE : balisage départemental, GRP, GRP, **CARTO** : carte IGN Top 25 : 3530 ET Samoëns Haut Giffre. **RENSEIGNEMENTS** : Offices de Tourisme de Pissay www.pissay-mont-blanc.com et Grand Massif Montagne du Giffre : www.ot-montblanc.fr

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Passy Plaine-Joux - Refuge de Sales	1337m	1200m	650m	5h20
2	Refuge de Sales - Refuge des Fontis	1874m	400m	900m	3h10
3	Refuge des Fontis - Refuge Alfred Willis	1670m	700m	250m	2h40
4	Refuge Alfred Willis - Passy Plaine Joux	1813m	500m	1000m	4h30

4 JOURS TOUR DU LAC DU BOURGET

Randonnez autour du plus grand lac naturel de France et découvrez les chemins romantiques de ses berges et de ses vignobles. Cet itinéraire comprend les plaines de la maraîche, de la bagnerie et des découvertes culturelles, vous réserve assurément de belles surprises. Et pourquoi ne pas goûter cette randonnée avec une faune et une flore remarquables. Immersion garantie !

BALISAGE : balisage jeune "Savoie Rando Lac" **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3332 OT Chambéry Aix - Lac d'Annecy et 3431 OT Massif des Bauges.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Aix-les-Bains - Chindrière	2444m	1115m	1045m	6h20
2	Chindrière - Saint-Pierre-de-Curtille	315m	495m	285m	3h10
3	Saint-Pierre-de-Curtille - Bourget-du-Lac	380m	953m	1102m	5h10
4	Bourget-du-Lac - Aix-les-Bains	235m	90m	85m	2h

4 JOURS TOUR DU MONT RUAN

Le glacier du Ruan surmonte le barrage d'Emosson, à ses pieds, les glaciers des Froids du Ruan offrent à ses paysages un caractère exceptionnel, des panoramas à couper le souffle. Cet itinéraire assez physique et technique est réservé aux randonneurs expérimentés.

BALISAGE : balisage suisse, GRP, local. **CARTO** : carte Suisse n°2721 - carte Suisse n°1324 - carte Suisse n°1304 - carte Suisse n°2927 - carte France IGN Top 25 3532 ET Samoëns Haut Giffre. **RENSEIGNEMENTS** : valledorfin.ch

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Emosson La Gueulaz - Refuge de Grenarion	1765m	1162m	2830m	7h00
2	Refuge de Grenarion - Refuge de la Vogellie	1974m	1655m	1957m	7h00
3	Refuge de la Vogellie - Auberge de Salafin	1901m	1364m	2395m	6h30
4	Auberge de Salafin - Emosson La Gueulaz	1940m	1459m	2469m	7h15

4 JOURS TOURNETTE ARAVIS-GRP - PARTIE NORD

Cet itinéraire traverse les massifs des Bornes et Aravis. Dans un décor alpin et verdoyant, vous découvrirez un massif montagneux riche en variétés botaniques, mammifères, oiseaux et villages, histoire de la Résistance au plateau des Glières. Découvrez de la partie nord de l'itinéraire sur une durée de 4 jours.

BALISAGE : balisage départemental, GRP, GRP - Balisage jeune et jaune et indication "Tournette Aravis". **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3430 ETR La Clusaz, le Grand Bornand.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	La Clusaz - Refuge de Bombardelle	1000m	600m	3020m	3h00
2	Refuge de de Bombardelle - Refuge de Leassy	1500m	1300m	1925m	8h00
3	Refuge de Leassy - Chalet des Auges	1760m	1100m	1800m	6h30
4	Chalet des Auges - Nirocoppe de Morette	1900m	300m	1800m	4h00

4 OU 5 JOURS TRAVERSÉE SUR LE TOUR DE HAUTE MAURIENNE VANOISE-GR-GRP

Sur les contreforts de la frontière italienne et face au Parc national de la Vanoise, cet itinéraire vous promet la traversée de paysages grandioses. Des forêts de mélèzes aux alpages aux savoir-faire bien vivants, partez à la rencontre des villages aux toits de lauzes et des églises baroques.

BALISAGE : GRP, GRP, **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3534 OT - Les Trois Vallées Modane, 3634 OT Val Cenis et 3633 ET - Tignes Val d'Aère Haute Maurienne.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Départ Modane Gare - Refuge de Bramanette (ou refuge Le Tiamou + 1h30)	1050m	1310m	300m	5h
1A	Départ Bramans - Petit Mont Cenis	1230m	1150m	280m	4h30
1B	Départ Bramans - Refuge de Bramanette ou Refuge Le Tiamou	1230m	925m	105m	3h30
2	Refuge de Bramanette - Refuge du Petit Mont Cenis (ou l'igle du Toit)	2074m	640m	590m	3h30
3	Refuge du Petit Mont Cenis (ou l'igle du Toit) - Gîte du Petit Bouheur (Bessans)	2200m	570m	980m	4h45
4	Gîte du Petit Bouheur - Refuge des Evettes	1730m	1250m	380m	5h00
5	Refuge des Evettes - Bonnaval Sur Arc (refuge Navette)	2190m	200m	790m	1h45

4 A 7 JOURS TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE-GR

Cet itinéraire emblématique, au cœur du Parc national de la Vanoise, vous invite à visiter les glaciers dans une ambiance haute-montagne. Né d'après votre choix, le privilège d'observer bouvaches et chamois, et d'admirer pour les plus observateurs, le vol du gypaète barbu ou du tétralge royal.

BALISAGE : rouge et blanc. **GR55** - **GR5** - **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3534 OT Trois Vallées Modane et une petite partie de l'itinéraire sur carte IGN Top 25 : 3633 ET Tignes - Val d'Aère - Haute Maurienne. **TopoGuide®** "Tournette Aravis" **WEB DE REFERENCE - RESERVATION EN LIGNE** : www.refugesvanoise.com

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Pralognan-la-Vanoise - Refuge du Col de la Vanoise	1400m	1100m	0m	4h
2	Refuge du Col de la Vanoise - Refuge de l'Arpont	2517m	250m	455m	6h
3	Refuge de l'Arpont - Refuge du secteur de Plan d'Amont	2309m	505m	615m	6/7h
4	Plan d'Amont - Refuge-porte de l'Origne (1985 m) ou Refuge de l'Alpette Doran (1864 m)	2200m	265m	530m	5h
OPTION COURTE, Plan d'Amont - Pralognan-la-Vanoise	2200m	715m	1000m	7h30	
5	Refuges de l'Origne ou de l'Alpette Doran au Refuge de Piéclat-Pollet (par col du Barbar)	1900m	800m	325m	4h
6	Refuge de Piéclat-Pollet - Refuge de la Valette	2471m	875m	760m	5h
7	Refuge de la Valette - Pralognan-la-Vanoise	2590m	285m	1450m	5h

5 JOURS TOUR DE LA LAUZIERE

Un circuit pour randonneurs avides de tranquillité et d'aventure. Découvrez la montagne autrement au cœur d'un massif sauvage, dormez dans les anciens chalets d'alpage non gardés, puis profitez d'un refuge confortable pour redescendre en douceur. Autonomie à prévoir.

BALISAGE : rouge et jaune. **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3432 ET Albertville et 3435 ET Saint-Jean-de-Maurienne. **RENSEIGNEMENTS** : www.lauzriere-savoie.fr (topo en ligne).

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Refuge du lac de la Grande Léchère - Chalet de l'Arberissee	1680m	1050m	918m	6h
2	Chalet de l'Arberissee - Chalet de la Vénitier	1674m	904m	945m	6h15
3	Chalet de la Vénitier - Chalet du Col de l'Arc	1815m	931m	904m	5h30
4	Col de l'Arc - Refuge Le Logis des Fées	1843m	1400m	1404m	7h30
5	Refuge du Logis des Fées - Refuge de la Grande Léchère	1839m	1100m	1150m	7h30

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Châtel - La Chapelle d'Abbondance	1200m	1070m	1978m	7h60
2	La Chapelle d'Abbondance - Abbondance	921m	586m	1607m	4h
3	Abbondance - Refuge de Graydon	1020m	1399m	1674m	7h35
4	Refuge de Graydon - Les Granges	1340m	966m	1950m	5h20
5	Les Gets - Refuge de Chardonnelle ou Chalet des Mines d'Or	1150m	187m	826m	6h30
6	Refuge de Chardonnelle ou refuge des Mines d'Or - Refuge de l'abricotine	1346m	1010m	2100m	7h30
7	Refuge de l'abricotine - Châtel	1585m	1065m	2100m	8h

5 JOURS TOUR DE MEAN MARTIN-GR

Cette superbe randonnée, au cœur du Parc national de la Vanoise, est idéale pour une première expérience en itinérance. Les paysages offrent des panoramas à couper le souffle, des itinéraires très accessibles tout en offrant de superbes panoramas sur les glaciers. Au cœur de grands espaces, vous aurez tout le plaisir d'une faune et une flore remarquables. Immersion garantie !

BALISAGE : GR5 (rouge et blanc) et balisage jeune. **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3633 ET Tignes Val d'Aère - Haute Maurienne.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Bonneval-sur-Arc - Refuge de Vallonbion	1790m	590m	120m	6h
2	Refuge de Vallonbion - Refuge Porta du Plan du Lac	2272m	690m	600m	6h30
3	Refuge Porta du Plan du Lac - Refuge du Fond des Fours (2537 m)	2364m	737m	564m	6h
4	Refuge du Fond des Fours - Refuge du Carro	2537m	750m	500m	7h
5	Refuge du Carro - Bonneval-sur-Arc	2759m	0m	950m	3h

5 JOURS TOUR DES BAUGES-GRP

Au cœur du Parc naturel régional du Massif des Bauges, cet itinéraire promet une découverte authentique et marcheurs expérimentés.

BALISAGE : GRP (rouge et blanc) et balisage jeune. **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3432 OT Massif des Bauges et 3332 OT Chambéry. **TopoGuide®** "Tours et traversées des Bauges. **RENSEIGNEMENTS** : www.parcdesbauges.com

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Mont-Dévant - Jary	1030m	300m	490m	4h
2	Jary - Allion-le-Jeune	840m	990m	850m	5h30
3	Allion-le-Jeune - La Féclaz	900m	920m	510m	7h
4	La Féclaz - Refuge du Creux de Leuchant	1319m	500m	250m	5h10
5	Refuge du Creux de Leuchant - Mont Devant	746m	450m	760m	5h10

6 JOURS TOUR DE CHARTREUSE

Sur les pas des Chartreux, évoluez dans un écrin de verdure et de forêt, bordé de majestueuses falaises. De cols en sommets, vous découvrirez le monastère de la Grande Chartreuse et les plateaux de la Réserve naturelle accueillant des herbes de qualité.

BALISAGE : GRP et GRP **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3333 OT Massif de Chartreuse Nord et 3334 OT Massif de Chartreuse Sud - TopoGuide® FFRP-Tours et traversées de Chartreuse.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Saint-Pierre-d'Entremont - Le Désert d'Entremont	700m	650m	150m	6h30
2	Le Désert d'Entremont - La Ruchière	1200m	600m	550m	6h
3	La Ruchière - Saint-Pierre-de-Chartreuse	1200m	500m	670m	7h
4	Saint-Pierre-de-Chartreuse (La Dalie) - Le Sappey	1900m	890m	700m	6h30
5	Le Sappey - La Scia	1700m	1070m	450m	7h
6	La Scia - Saint-Pierre-d'Entremont	1700m	650m	1350m	6h30

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Saint-Pierre-d'Entremont - Le Désert d'Entremont	700m	650m	150m	6h30
2	Le Désert d'Entremont - La Ruchière	1200m	600m	550m	6h
3	La Ruchière - Saint-Pierre-de-Chartreuse	1200m	500m	670m	7h
4	Saint-Pierre-de-Chartreuse (La Dalie) - Le Sappey	1900m	890m	700m	6h30
5	Le Sappey - La Scia	1700m	1070m	450m	7h
6	La Scia - Saint-Pierre-d'Entremont	1700m	650m	1350m	6h30

6 JOURS TOUR DU LAC D'ANNÉCY-GRP

Ce circuit offre un panorama d'exception. Vous cheminerez sur des sentiers traversant alpages, hameaux et villages, pénétrerez dans le Parc national régional des Bauges et goûterez au plaisir d'un hébergement varié au gré des étapes : gîtes, refuges, hôtel.

BALISAGE : balisage départemental, GRP, GRP, **CARTO** : cartes IGN Top 25 : 3431 OT Lac d'Annecy et 3432 OT Massif des Bauges.

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Anney Impérial Palace - Crêt de Châtillon	445m	1260m	565m	5h60
2	Crêt de Châtillon - Mont Derrière	1702m	565m	5h10	
3	Mont Derrière - Lathuille, Ferme de Pontgibaud	1025m	355m	3h35	
4	Lathuille, Ferme de Pontgibaud - Col de la Forclaz / Refuge de Pré Véret	530m	990m	5h65	
5	Refuge de Pré Véret - Col de Bluffy	1243m	400m	4h30	
6	Col de Bluffy - Anney Parking Impérial Palace	630m	760m	9h65	

6 JOURS TOUR DU THABOR-GRP

Voie de passage ancestrale, cet itinéraire transalpin, ponctué de lacs et pierres, traversant cols et vallées sauvages, offre de superbes panoramas sur les sommets de Vanoise, des Ecrins, du Queyras et d'Italie. Quant au sommet du Thabor, il est tout simplement lunaire.

BALISAGE : GRP Tour du Thabor. **CARTO** : carte Géant "Autour du Thabor" - TopoGuide® "Autour du Thabor". **RESERVATION EN LIGNE** : www.refugesclaretthabor.com

JOUR	ETAPE	AUTOUR DU DÉPART	DÉNIVÉE +	DÉNIVÉE -	DURÉE TOTALE
1	Valmeinier 1500 - Refuge des Marches	1000m	1225m	542m	5h
2	Refuge des Marches - Refuge Le Mont Thabor	2183m	604m	297m	3h15
3	Refuge Le Mont Thabor - Les granges de la Vallée Etrouffe avec ascension de Mont Thabor (3178 m)	2			

