

# Raid en Haute Maurienne et Tour de la Bessanèse

du samedi 23 août 2025 au samedi 30 août 2025

Encadrant : <a href="#">Bernadette P.</a>	Niveau : <b>Moyen+ T3</b> <sup>1</sup>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>6</b>	Refuge et gîte d'étape

Je vous propose un parcours qui se partage entre la partie la plus haute du Tour de la Haute Maurienne au-dessus de Bonneval-sur-Arc, un "petit" sommet qui frôle les 3000m, et enfin le sauvage parcours franco-italien du tour de la Bessanèse avec incursion dans le val Lanzo.

Assez haut en altitude, et assez sévère, on est loin de la "montagne à vaches" même si nous en verrons sans doute quelques unes !



Refuge Cibrario (photo savoie.alpes-refuges.fr)

**Si vous êtes intéressés par cette sortie n'hésitez pas à acheter dès maintenant vos billets de train sans attendre la validation de votre inscription, ils sont remboursables jusqu'à 7 jours avant. Voici les trains compatibles avec la randonnée et que j'ai, pour ma part, réservés :**

**Aller** : Paris-Modane, le 23 août - Départ 7h46 - arrivée 12h19 (ou plus tôt). Actuellement à 23 € au tarif carte Avantage.

**Retour** : Modane - Paris, le 30 août - Départ 14h43 - arrivée 19h46 (ou plus tard)

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

## Niveau et esprit

Rangé en M+ car nous n'irons pas trop vite, mais [niveau technique T3](#).

Ce circuit se déroule en haute altitude, au-dessus de 2000 m, voire 2500 m certains jours. Nous suivrons parfois des itinéraires à travers des zones sauvages et sans chemin.

Certains pierriers et cols à environ 3000 m nécessitent un pied sûr et de l'attention.

## Participation aux frais

**459 € (259 € à l'inscription, 200 € le 18/07/2025)**

**Incluant** : Les nuits en demi-pensions en refuges et gîtes, les frais d'organisation (cartes, pharmacie), les frais de l'organisateur (transport), les frais administratifs du club.

**N'incluant pas** : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le transport jusqu'à Modane à l'aller, depuis Bessans au retour.

## Transport

**Transports : à la charge de chacun jusqu'à Modane à l'aller et de Bessans au retour.**

Trains préconisés et que je pense utiliser pour ma part :

**Aller** : Samedi 23 août, TGV de Paris-Gare de Lyon à 7h46, arrivée à Modane à 12h19 (ou bien, vous partez plus tôt ou la veille). Actuellement (le 14/04) à 23 € !

**Retour** : Samedi 30 août, TGV de Modane à 14h43, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 19h46 ou plus tard.

Ces horaires sont compatibles avec le circuit proposé.

**RV en gare de Modane à 12h30 pour le taxi le samedi 23 août.**

## Hébergement et repas

Nuitées en demi-pension en refuges et en gîtes, en dortoirs.

## Programme

**Jour 1 - samedi 23 août : Voyage et montée au refuge du Carro**  
(11,6 km, + 680 m, -390 m)

A l'arrivée du TGV nous nous retrouvons devant la gare de Modane pour prendre un taxi direction le Pont de l'Oulietta (2475 m) au-dessus de Bonneval-sur-Arc. Nous prenons le sentier balcon qui emprunte le GR de pays du Tour de la Haute Maurienne jusqu'au refuge du Carro (2760 m). La vue sur les glaciers et les sommets des Levannas est remarquable depuis ce sentier, qui, presque horizontal, navigue à environ 2500 m d'altitude. Nuit au refuge du Carro.

Photo : CAF Idf, Bernadette



**Jour 2 - dimanche 24 août : Suite du Tour de Haute Maurienne et descente sur Bessans (23 km, +665 m, - 1690 m)**

Longue descente, certes, mais sur de la distance ! Nous passerons au magnifique village d'alpage de l'Ecot où furent tournés les films récents de « Belle et Sébastien » puis en balcon au-dessus de la vallée de l'Arc, nous rejoindrons le hameau de la Goulaz et notre gîte à Bessans.

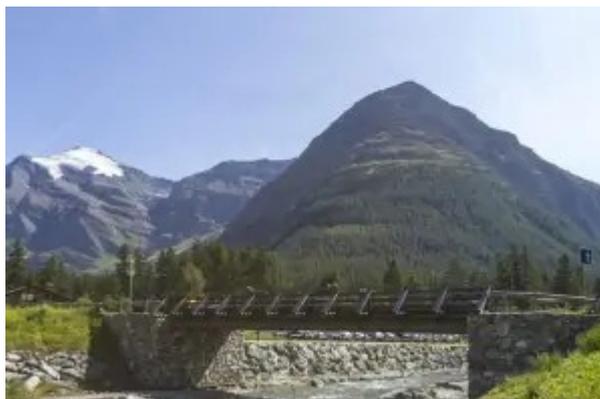
Photo CAF Idf Bernadette



**Jour 3 – lundi 25 août : Sommet de la Pointe Tierce (2973 m) (12 km, + 1240 m, - 1240 m)**

En aller-retour nous ferons l'ascension de ce sommet qui domine Bessans. Cette pointe est le théâtre une fois par an d'un pèlerinage avec messe dans la petite chapelle au sommet. La vue à 360° au sommet, nous permet d'admirer outre l'inévitable Charbonnel, bon nombre de sommets de la Vanoise toute proche. Retour dans notre gîte d'étape de la veille.

Photo : randonnees-en-maurienne.fr



**Jour 4 – mardi 26 août : De Bessans au refuge d'Avérole (10 km, + 520 m, - 40 m)**

Départ pour le tour de la Bessanèse. Nous consacrerons la matinée à faire les courses et peut-être d'autres occupations. L'étape n'est pas très longue. Elle consiste juste en la remontée de la vallée de la Lombarde via les hameaux des Vincendières et d'Avérole. Nuit au refuge d'Avérole (2210 m)

Photo : CAF Idf, Bernadette



**Jour 5 – mercredi 27 août : Du refuge d'Avérole au refuge Gastaldi (Italie) (8,5 km, + 1200 m, - 700 m)**

Incursion en haute montagne avec le passage du Collerin à 3207 m d'altitude. Et nous passons derrière le sommet de la Bessanèse pour rejoindre le refuge Bartoloméo Gastaldi (2659 m).

Photo : rifugiogastaldi.com



## Jour 6 – jeudi 28 août : Du refuge Gastaldi au refuge Cibrario (7,4 km, + 700 m, - 740 m)

Du refuge Gastaldi nous rejoignons le Lago della Rossa, puis le col Altare (2962 m) à travers les roches de serpentine et les oxydes de fer, et enfin le refuge Luigi Cibrario (2615 m)

Photo : caileini.it



## Jour 7 – vendredi 29 août : Du refuge Cibrario au refuge d'Avérole (15 km, + 780 m, - 1200 m)

Et nous bouclons la boucle ! Du refuge Cibrario, nous rejoignons le col Sulè, puis le col de l'Autaret (3072 m) et enfin le vallon de la Lombarde pour rejoindre le refuge d'Avérole.

Photo : savoie.alpes-refuges.fr



## Jour 8 - samedi 30 août : Fin de la randonnée et retour sur Bessans (10 km, + 30 m, -500 m)

Descente sur Bessans par le vallon où nous trouverons des transports pour rejoindre Modane. Ceux qui souhaiteraient prolonger d'une nuit leur séjour à Bessans (ou plus) peuvent réserver eux même le gîte que je leur indiquerai.

Photo : savoie.alpes-refuges.fr



*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- **Carte CAF sous format papier impératif**, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie,
- Carte bancaire internationale et espèces (tous les refuges ne sont pas équipés pour la carte de crédit)

- **Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.**

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une très bonne accroche (chaussures souples à bannir, terrain difficile),
- Bâtons

- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau pour porter 2 litres.

## Alimentation

- 2 pique-niques au départ, encas, eau pour les 2 premiers jours,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère suivant vos habitudes.

## Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette. Limités au maximum.

## Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.
- **Pouvoir protéger les bras et les jambes.**

## Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et

respirant,

- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie.
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

## Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- **Sifflet, couverture de survie,**
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

## Nuitées

- **Drap-sac,**
- Bouchons d'oreille et masque pour la nuit (selon le confort recherché),
- Sandales.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 25 avril 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 10/08/2025 si un effectif minimum de 4 inscrits n'est pas atteint.