

Alte Valli di Lanzo (Piémont)

du lundi 10 août 2026 au samedi 15 août 2026

Encadrant : [Bernadette P.](#)

Niveau : **Soutenu T3¹**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Refuge et gîte d'étape

Les Valli di Lanzo sont trois vallées des Alpes grées piémontaises, comprises entre la Valle dell'Orco au Nord et la Val di Susa au Sud. Elles prennent leur nom de la ville de Lanzo Torinese, située sur une moraine au bout des vallées. Elles sont creusées par plusieurs torrents, chacun desquels, dans chaque vallée, est appelé Stura, et qui confluent dans le fleuve Stura di Lanzo.

On y trouve certains des sommets les plus élevés du Piémont, surtout le long de la ligne de frontière entre l'Italie et la France. La beauté de ces vallées n'est pas défigurée par des structures ou des installations envahissantes et l'espace sauvage s'étend jusqu'à la frontière de la Savoie.

Nous partirons de Bessans en Maurienne pour terminer en bordure du parc national du Grand Paradis (Ceresole Reale). Mais le tracé traverse majoritairement ces vallées piémontaises en suivant la GTA (Grande Traversée des Alpes italienne).

Niveau et esprit

L'idée est de découvrir le nord du Piémont et ses sommets si proches mais moins connus de nous que la Maurienne et la Vanoise.

Cette sortie fait un peu suite à celle que j'ai programmée l'an dernier et qui devait nous amener à faire le Tour de la Bessanèse. Malheureusement la météo en a décidé autrement et nous sommes restés côté Savoie. Du coup, nous repartons de notre point final de 2025, Bessans, et cette fois-ci nous allons rejoindre le Val d'Orco dans le Piémont en traversant une partie des Alpes Grées et les autres vallées du Lanzo.

Le niveau de la sortie est Soutenu mais nous ne monterons pas à plus de 400 m/h.

L'index IBP indiqué sur chaque journée permet de mesurer la difficulté physique des journées. On trouve [sa description ici](#) par exemple.

Concernant les niveaux techniques la sortie est en T2 ou T3 suivant les jours, voir le [détail ici](#).

La sortie demande un bon entraînement au préalable, l'altitude étant de suite élevée et l'habitude et l'expérience de la randonnée en montagne.

Cette sortie est sur accord de l'encadrante.

Participation aux frais

467 € (267.00 € à l'inscription, 200.00 € le 03/07/2026)

Incluant : Les nuitées avec la demi-pension dans les refuges et gîtes du parcours. (6 nuits), les frais

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

administratifs du Club (14 €), les frais de transport de l'encadrante, un éventuel supplément de taxi, par sécurité, qui sera remboursé aux inscrits si non utilisé.

N'incluant pas : Le transport jusqu'à Bessans et depuis Ceresole Reale au retour qui sera à la charge de chacun mais nous nous organiserons pour minimiser les coûts, les repas du midi pris en pique-nique, les en-cas, les boissons, le bus du col du Nivolet du dimanche 16.

Nota : *Tous les hébergements ne sont pas encore réservés et il pourrait y avoir une légère variation de prix sur certains. (10 ou 20 € max)*

Transport

Le RV est fixé le lundi 10 août à Bessans (Haute-Maurienne) à l'arrêt de bus « Hameau des Neiges », horaire à définir quand les horaires des bus seront connus mais vers 14 h environ.

Trajet aller préconisé (si vous arrivez de Paris) : TGV Paris-Modane le lundi 10 août au matin (6h45 ou 7h45) opéré par la SNCF et par Trenitalia.

Trajet retour préconisé (si vous rentrez sur Paris) : TGV Turin-Paris en fin d'après-midi le dimanche 16 août.

Pour ceux qui souhaiteraient dormir la nuit précédente sur Bessans, cela pourra s'organiser avec les inscrits. A voir ultérieurement mais rapidement.

Avertissement : Les billets de train seront en vente dès le mercredi 11 mars. Je vous conseille d'acheter des billets échangeables et remboursables (à J moins 7 du départ) même si vous êtes en liste d'attente sur la sortie.

Hébergement et repas

Les hébergements sont des refuges et des gîtes d'étape avec des chambres et dortoirs mixtes à partager. Le sac à viande (drap sac) est obligatoire.

Les repas (dîners et petits déjeuners) seront préparés par nos hôtes.

Les pique-niques seront apportés par vous-mêmes ou achetés dans les refuges et gîtes ou villages.

Programme

Lundi 10 août : Bessans > Refuge d'Avérole (2189 m). 10 km + 510 m – 40 m. IBP 63. T2.

Depuis le Hameau des Neiges, nous remonterons la vallée d'Avérole par la rive gauche du torrent jusqu'au refuge éponyme.

Mardi 11 août : Refuge d'Avérole (2189 m) > Refuge Cibrario (2616 m). 15 km + 1210 m – 780 m. IBP 145. T3.

Remontée du vallon de la Lombarde, probable bain de pieds pour traverser le torrent, col de l'Autaret (3074 m) puis après les lacs d'Autaret, le col Sulé (3083 m) arrivée au refuge Cibrario (CAI).

Mercredi 12 août : Refuge Cibrario (2616 m) > Refuge Gastaldi (2595 m). 8 km + 510 m – 540 m. IBP 85. T3.

Itinéraire qui reste en altitude via le col Altare (2902 m), passage au Lago della Rossa, collarin d'Arnes. Refuge Gastaldi (CAI)

Jeudi 13 août : Refuge Gastaldi (2595 m) > Village de Balme (1432 m). 12 km + 520 m – 1740 m. IBP 125. T2.

Après avoir rejoint le refuge Citta di Cirié nous remontons dans les alpages pour rejoindre un sentier balcon qui domine le Val d'Ala avant de descendre au village de Balme. En cas de mauvais temps descente directe. Gîte d'étape.

Vendredi 14 août : Village de Balme (1432 m) > Village de Pialpetta (1037 m). 16,5 km +1150 m – 1550 m. IBP 150. T2-T3.

Du val d'Ala nous passons dans la vallée principale du Lanzo, le Val Grande, via le col du Trione (2661 m)

et nous rejoignons le village de Pialpetta. Gîte d'étape.

Samedi 15 août : Village de Pialpetta (1037 m) → Ceresole Reale (Val d'Orco) . 14 km +1540 m – 1060 m. IBP 145. T2-T3.

Le col du jour permettant de rejoindre la troisième vallée du Lanzo, le val d'Orco, est le col de la Crocetta à 2512 m d'où soudain le Grand Paradis devrait se dévoiler à nous. Puis descente sur le lac de barrage de Ceresole Reale dans le val d'Orco. Gîte d'étape ou refuge.

Dimanche 16 août : Environ 2h de marche en montagne.

Tourisme et randonnée vers le col du Nivolet (2636 m) avec un bus pour changer de nos pieds, avant de redescendre vers Turin (bus). Si certains ont un impératif il est possible de partir dès le matin. Horaires des bus à venir mais ne pas réserver de train avant 14 h même en cas de descente directe.

Équipement

Papiers

- Licence FFCAM IDF à jour, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie,
- Carte bancaire et espèces, (espèces indispensables)

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées, avec une bonne semelle crantée non usée.
- Bâtons de marche.
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse de pluie,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- 1 pique-nique minimum, vivres de course, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, petite cuillère.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Tenue de rechange,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique pour laisser des affaires dans un gîte ou un refuge ou doubler le sac à dos en cas de déluge..

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

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

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

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 **mardi 10 mars 2026** 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.