

Un tour en Haute Maurienne

du jeudi 30 juillet 2026 au dimanche 2 août 2026

Encadrant : Marie Hélène C. 	Niveau : Soutenu T3 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 4	Refuge

Niveau et esprit

Cette randonnée itinérante de 4 jours en Haute Maurienne, en grande partie dans le Parc National de la Vanoise, se déroule principalement sur sentiers, sur un itinéraire très esthétique, sans difficulté technique particulière sauf pour les deux options un peu plus escarpées (col du Carro et pointe des Fours); le terrain pourra être parfois raide ou caillouteux. Nous serons en altitude, avec passage de cols ou des sommets à 3000m, les étapes sont assez longues, et les dénivelés non négligeables, avec parfois plusieurs remontées dans la journée. Cette sortie s'adresse à des participant.es habitué.es à la randonnée en montagne avec portage du sac à dos, qui souhaitent en prendre plein les yeux !

Participation aux frais

195 €

Incluant : les hébergements en refuges en demi-pension, le transport par autocar au départ de Modane et retour, les frais d'inscription et d'organisation

N'incluant pas : le transport jusqu'à la gare de Modane et retour, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les dépenses personnelles.

Transport

Aller : le jeudi 30 juillet : TER départ 7h29 de Chambéry à destination de Modane, puis autocar départ de Modane à 9h15 à destination de **Bonneval sur Arc, où débute la rando.**

Retour : dimanche 02 août de Termignon ou Lanslebourg par l'autocar qui arrive à Modane à 17h30. TGV pour Paris départ 19h13 ou TER pour Chambéry

Pour rejoindre Modane depuis Paris : TGV pour Chambéry, puis TER Chambéry- Modane. Comparer les tarifs en TGV directs, ou via Lyon voire via Grenoble, c'est parfois moins cher.

Hébergement possible le 29/07 au chalet CAF de Bonneval (refait à neuf, 22€ la nuit, réservation sur le site de la FFCAM), ou à Chambéry, ainsi qu'éventuellement le 02/08 (par exemple si les billets de train sont moins chers le lundi...). N'hésitez pas à me contacter !

Hébergement et repas

Hébergements en refuges de montagne (dortoirs), en formule demi-pension (nuitée, repas du soir et petit déjeuner). **Drap sac obligatoire.** Les refuges proposent des pique niques (en supplément, compter de 10 à 13€), je ferai une commande groupée la semaine précédente si vous êtes intéressé.es.

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

Programme

J1 : de Bonneval sur Arc au refuge du Carro : 10 km + 950m, 4h00 de marche (en option Col du Carro, +450m, - 450m, 2h30 AR environ)

Montée tranquille jusqu'au hameau de l'Ecot, puis plus raide dans les alpages jusqu'au refuge du Carro (2759m), situé dans un cadre splendide au bord de 2 lacs d'altitude: le lac Blanc et le lac Noir. A partir du refuge, en fonction de la météo et de la forme des participant.es, montée au-dessus des lacs, et peut-être jusqu'au Col du Carro (3122m), sur la frontière italienne.

J2 : du refuge du Carro (2759m) au refuge du Fond des Fours (2537m) : 18,5 km, D+ 850m, D-1100m.7h30 de marche.

Départ vers l'ouest par le sentier balcon (vue magnifique sur les glaciers de la chaîne frontalière de l'Albaron à la Levanna) jusqu'au Pont de l'Oulietta (2480m), où l'on croise la route du Col de l'Iseran, puis Pont de la neige, remontée par le sentier au col des Fours (2976m), en option Pointe des Fours (3072m), descente vers le refuge du Fond des Fours (2537m).

J3 : du refuge du Fond des Fours (2537m) au refuge du Plan du Lac (2364m) : 18 Km, D+600m, D-800m, 6h30 de marche.

Par le col de la Rocheure (2911m), les Roches Blanches et le vallon sauvage de la Femma. Petite remontée par un sentier balcon en fin de journée, avant d'arriver au refuge. Vue grandiose sur les glaciers de la Vanoise.

J4 : du refuge de Plan du Lac à Termignon ou Lanslevillard :15km, D+700m, D-1600m, 7h30 de marche.

Montée matinale à la Pointe de Lanserlia (2909m, vue panoramique), Col de Lanserlia, descente par un sentier dans l'alpage vers le GR du Tour de Haute Maurienne, dernier point de vue à la Turra de Termignon, puis descente dans la forêt vers la vallée, pour reprendre à Termignon ou à Lanslebourg l'autocar pour Modane.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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 imprimée recto-verso, Carte Vitale**, votre carte de Mutuelle, pièce d'identité, copie de l'ordonnance si vous suivez un traitement particulier
- Carte bancaire, espèces pour les dépenses personnelles (pique niques, boissons et extras dans les refuges qui n'acceptent pas tous les CB), 1 chèque pour régler un éventuel solde, coordonnées téléphoniques de l'encadrante

Marche et portage

- Bonnes **chaussures de montagne** rodées, imperméables, avec une bonne accroche
- **Bâtons de marche**, sac à dos de 40 litres environ contenant toutes vos affaires (mais rien que le nécessaire), housse du sac à dos
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- au moins 1 pique nique pour le J1, , en cas et eau pour la 1ère journée, couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, boîte plastique pour les pique niques des les refuges

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt, **Chapeau ou casquette**, Polaire, gants, bonnet ou tour du cou, **Veste** imperméable et respirante, Guêtres ou surpantalon de pluie

Hygiène et Sécurité

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

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 **mercredi 24 juin 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.