

CARNET DE RANDO

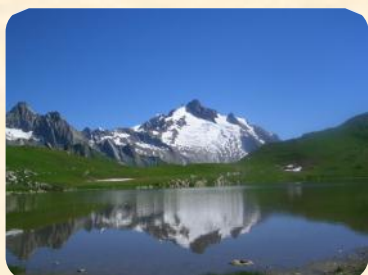
MASSIF DU BEAUFORTAIN

Sommaire

Présentation du massif	p 1
Accès	p 2
Les randonnées	p 3/4
Niveaux	p 5
Equipement individuel	p 6

Cédric Charbonnier
Accompagnateur en Montagne
Chef Lieu
73460 Cléry
04.79.31.74.95 / 06.03.86.27.04
info@montagne-trekking.fr
www.montagne-trekking.fr

Le massif du Beaufortain



Proche de son imposant voisin le Mont Blanc, le Beaufortain offre des montagnes que l'homme n'a pas abandonnées.

De nombreux troupeaux sont présents dans des alpages colorés et verdoyants. Les chalets d'altitude, les nombreux lacs de montagne agrémenteront nos randonnées.

Quelques grands noms évocateurs du Beaufortain: le Grand Mont, la Pierra Menta, Beaufort, les lacs de la Tempête, le lac Presset, l'aiguille des Grand Fond...

*De superbes randonnées dans un massif
qui n'a rien perdu de son authenticité !*

Quelle saison choisir pour randonner ?

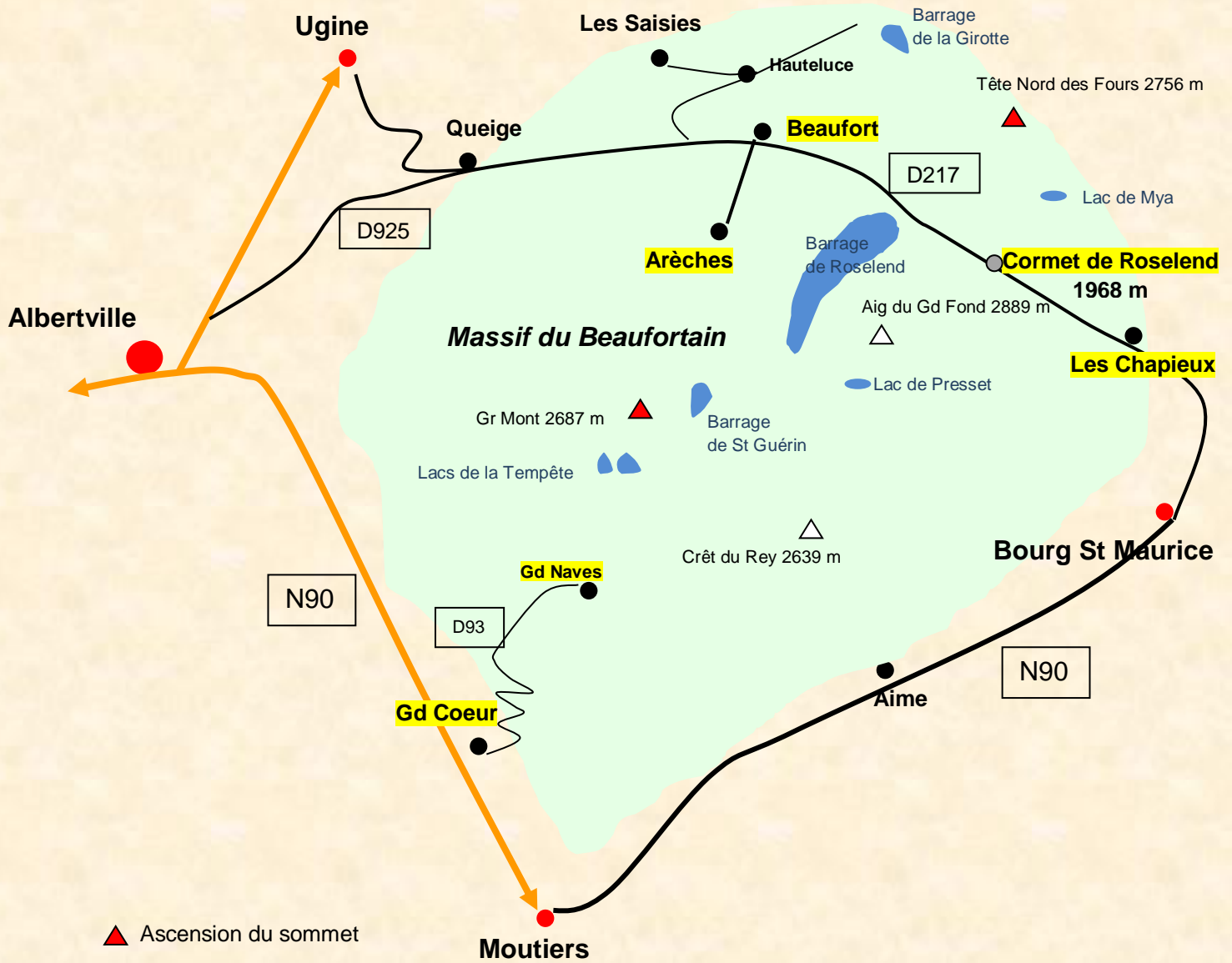
La saison commence dès qu'il n'y a plus de neige.

Printemps (Mai/Juin) : Les sommets sont encore blancs, la nature se réveille petit à petit.

Été (Juillet/Aout) : La période la plus vivante, la flore est abondante, les animaux nombreux... Tout un panel de couleurs vient égayer les alpages...

Automne (Septembre aux premières neiges) : Une saison très agréable, la montagne retrouve son calme et se pare de ses couleurs d'automne. Les premières neiges viennent colorer les plus hauts sommets.

Accès



▲ Ascension du sommet

XXX : lieu de rendez vous

Les randonnées

1 2 **3** 4 **Tête Nord des Fours** 2756 m

Situé au pied de l'imposant massif du Mont Blanc, la Tête Nord des Fours offre le plus beau panorama des alpes du Nord. Vue à couper le souffle sur le Mont Blanc, les sommets de la Vanoise...
Randonnée à la journée
Secteur + RDV : Les Chapieux, départ de la Ville des Glaciers



1 2 **3** 4 **Lac de Mya**

Le lac de Mya offre un panorama exceptionnel sur l'Aiguille des Glaciers qui se reflète dans ses eaux limpides.
Randonnée à la journée
Secteur + RDV : Les Chapieux, départ de la Ville des Glaciers



1 **2** 3 4 😊 **Lacs de la Tempête**

Site incontournable du massif, les lacs de la Tempête invite tous les amoureux de la nature à la contemplation et au repos.
Randonnée à la journée
Secteur + RDV : Arêches, départ barrage de St Guérin.
Départ possible versant Tarentaise, rdv à Gd Cœur.



1 2 **3** 4 **Lac de Presset**

Rando à la découverte du Beaufortain, de la faune et de la flore sauvage. Pique nique au bord d'un lac de montagne...
Randonnée à la journée
Secteur + RDV : Cormet de Roselend



1 2 **3** 4 **Tour de l'Aiguille du Grand Fond**

Randonnée au pied de la Pierra Monta. Pique nique en refuge ou au bord d'un lac d'altitude. Vue sur le lac du barrage de Roselend.
Randonnée à la journée ou sur 2 jours.
Secteur + RDV : Cormet de Roselend



1 2 **3** 4 **Grand Mont** 2687 m

Un des plus hauts sommets du Beaufortain accessible à pied.
Très belle vue sur les massifs voisins.

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : Arêches, départ barrage de St Guérin



1 **2** 3 4 😊 **Vallon de la Neuva**

Balade facile destinée aux enfants.

Observation de marmottes, fleurs sauvages...face au Mont Blanc.

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : Cornet de Roselend



1 **2** 3 4 😊 **Faune et flore du Beaufortain**

Balade facile destinée aux enfants.

Lac d'altitude, observation de marmottes, fleurs sauvages...

Randonnée à la ½ journée ou à la journée

Secteur + RDV : Arêches, Cornet d'Arêches



1 **2** 3 4 😊 **Ma première nuit en refuge**

Randonnée à la carte avec nuit en refuge.

Merci de me contacter directement.

Randonnée sur 2 jours avec nuit en refuge



Pour toute demande particulière, autre randonnée, séjour...
Merci de me contacter directement

Niveaux

Il est important de choisir sa randonnée en fonction de sa forme physique, attentes...
L'accompagnateur en montagne adapte la vitesse de progression en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques...

Dénivelé: correspond au dénivelé maximum pouvant être atteint lors de la randonnée

Temps de marche: correspond au temps où l'on marche, durée maximum

Durée de la balade: correspond au temps total de la randonnée (temps de marche + les pauses + les arrêts où l'on prend le temps d'observer animaux, flore...).

Possibilité de prêt de sac à dos porte bébé (moins de 3 ans), 10 € / jour

Pour toutes informations complémentaires merci de me contacter.

1 2 3 4 **Balade facile** (dès 3 ans)

A la portée de tous et spécialement prévue pour les enfants.

Dénivelé: 200 m Temps de marche: 1h30 heure

Durée de la balade: 3 heures

1 2 3 4 **Randonnée facile** (dès 5 ans)

A la portée de toutes personnes aimant marcher.

Dénivelé: de 300 m à 600 m Temps de marche: de 2 à 4 heures

Durée de la randonnée: 5 à 6 heures

1 2 3 4 **Randonnée moyenne** (dès 8/10 ans)

A la portée de toutes personnes aimant marcher et en bonne condition physique.

Dénivelé: de 600 m à 1000 m Temps de marche: de 4 à 6 heures

Durée de la randonnée: 5 à 8 heures

1 2 3 4 **Randonnée sportive**

A la portée des personnes pratiquants régulièrement le sport.

Dénivelé: de 1000 m à 1500 m Temps de marche: de 6 à 7 heures

Durée de la randonnée: 8 à 10 heures



La présence de ce logo signale que cette randonnée est idéale pour les enfants.

1 2 3 4

La présence de plusieurs niveaux de difficulté signale que plusieurs parcours de difficulté différente peuvent être effectués sur cet itinéraire.

Equipement individuel

1 paire de chaussure de randonnée à tige haute et semelle crantée
1 sac à dos (maxi 45 litres)
1 pantalon ou 1 short en fonction de la météo, saison et altitude
1 tee shirt
1 pull (type polaire)
1 veste coupe vent imperméable (type gore tex...)
1 paire de chaussette
1 veste polaire (en fonction de la météo, saison et altitude)
1 paire de lunette de soleil
1 paire de gant (ex : polaire) en fonction de la météo, saison et altitude
1 bonnet en fonction de la météo, saison et altitude
Crème solaire
1 gourde (1 litre minimum / personne), une bouteille en plastique (type coca cola, eau gazeuse) convient très bien car elle est solide et légère.
1 chapeau
1 paire de bâton (facultatif mais utile pour soulager les genoux)
Encas (barres de céréales, raisins et abricots secs...)
Pique nique (possibilité de fournir un pique nique, 8 € / pers)
Papier d'identité
Médicaments personnel (ex : ventoline pour les asthmatiques)
Appareil photo, jumelle

En fonction de la météo, saison et de l'altitude où se déroule la randonnée, un équipement plus adapté est peut être nécessaire (ex : pantalon chaud...). Je vous communiquerais celui-ci avant votre départ.

Si vous avez un doute sur votre matériel, besoin d'un conseil pour un achat, n'hésitez pas à me contacter.

Ne pas oublier l'équipement indiqué ci-dessus.

Attention la météo peut changer rapidement en montagne.

Le principal ennemi du randonneur est le poids du sac à dos, éviter toute surcharge inutile.