

CARNET DE RANDO

MASSIF DE HAUTE MAURIENNE

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 de Haute Maurienne



Situé entre le Parc National de la Vanoise et l'Italie, la Haute Maurienne est un massif encore sauvage.

La faune et la flore y est abondante, les nombreux sommets culminants à plus de 3000 m d'altitude d'où arpentent de nombreux glaciers offrent de splendides panoramas.

Ses nombreux villages chargés d'art et d'histoire ont gardés leurs authenticités.

Venez découvrir les charmes de la Haute Maurienne !

Quelle saison choisir pour randonner ?

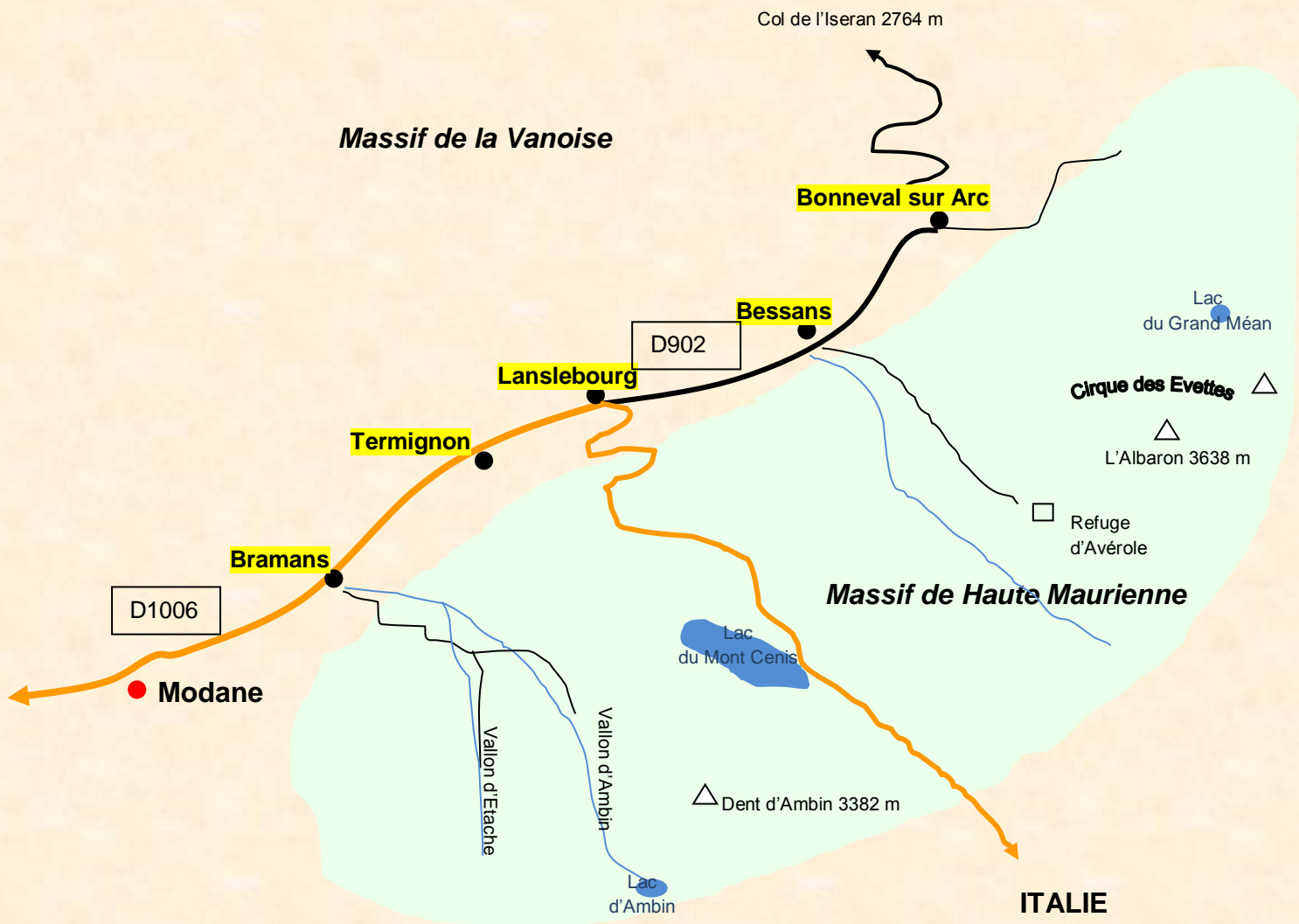
La saison commence dès qu'il n'y a plus de neige.

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 colorés les plus hauts sommets.

Accès



XXX : lieu de rendez vous

Les randonnées

1 2 3 4 😊 **Du vallon d'Ambin au lac d'Ambin**

Le vallon d'Ambin est l'un des plus sauvages de Haute Maurienne.

Celui-ci nous mènera jusqu'à son lac perché à 2600 m d'altitude.

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : Bramans, départ du vallon d'Ambin à 2040 m



1 2 3 4 **Lac du Grand Méan**

Le lac du Grand Méan aux eaux limpide est situé au pied du glacier du même nom. Ce secteur offre les plus belles vues de la vallée.

Randonnée à la journée ou sur 2 jours avec nuit en refuge

Secteur + RDV : Bonneval sur Arc, départ hameau de l'Écot à 2027 m



1 2 3 4 😊 **Refuge et cirque des Evettes** 2590 m

Splendides vues sur les glaciers et sommets du cirque des Evettes.

La montée au refuge n'offre aucune difficulté.

La rando incontournable de la vallée. Nombreuses marmottes...

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : Bonneval sur Arc, départ hameau de l'Écot à 2027 m



1 2 3 4 😊 **Refuge d'Avérole** 2229 m

Belle balade facile avec peu de dénivelé.

Idéal pour les enfants qui souhaitent découvrir les joies de la montagne.

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : Bessans



1 2 3 4 😊 **Faune et flore de Haute Maurienne**

Mœurs et vie de la faune montagnarde

Observation de chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux...

Quelle est donc cette fleur, est-elle protégée ? Toxique ou comestible...

Randonnée à la journée

Secteur + RDV : tous secteurs



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 porter 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 porter 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 porter 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 porter 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, 6 € / 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 communiquerai 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.