

CARNET DE RANDO

MASSIF DE LA LAUZIÈRE

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 la Lauzière



Situé entre la Haute Combe de Savoie, les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le massif de la Lauzière recèle de nombreux vallons verdoyants, sommets, torrents et cascades...

Loin des massifs et des sentiers très fréquentés, la Lauzière offre de nombreuses possibilités pour s'évader dans des lieux encore sauvages.

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.

Eté (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



Les randonnées

1 2 **3** 4 **Mont Bellacha** 2484 m

L'un des plus beaux sommets du massif de la Lauzière.

Vue imprenable les massifs du Mont Blanc et de la Vanoise tout proche et d'autres tout aussi prestigieux.

Ascension par un itinéraire peu fréquenté et un dénivelé accessible (650 m).

Secteur + RDV : Bonneval Tarentaise

Randonnée à la journée



1 2 **3** 4 **Pointe de Combe Bronsin** 2499 m

Avec un départ à 1900 m d'altitude et un dénivelé modeste, la Pointe de la Combe Bronsin offre un beau panorama.

Sommet peu fréquenté...

Secteur + RDV : Bonneval Tarentaise

Randonnée à la journée



1 **2** 3 4 😊 **Col de Montjoie**

Jolie randonnée au cœur des alpages de la Lauzière.

Idéale pour faire découvrir aux enfants les joies de la montagne.

Secteur + RDV : col de la Madeleine

Randonnée à la journée



1 **2** 3 4 😊 **Les alpages de la Lauzière**

Une journée à la découverte des alpages du massif de la Lauzière.

Faune, flore, vie pastorale agrémenteront notre randonnée.

Secteur + RDV : Montsapey

Randonnée à la journée



1 2 3 4 😊 **Le lac Noir**

Rando pour découvrir les différents aspects de la montagne
De la forêt aux alpages et lac d'altitude...

Secteur + RDV : Montsapey

Randonnée à la journée



1 2 3 4 **Grand Arc** 2484 m

Sentinelle qui garde l'entrée de la vallée de la Maurienne,
le Grand Arc domine la Haute Combe de Savoie.

Vue sur les massifs des Bauges, le Mont Blanc...

Secteur + RDV : Montsapey

Randonnée à la journée



1 2 3 4 😊 **Coucher de soleil au sommet de la Grande Lanche**

Départ en fin d'après midi pour aller admirer le coucher du soleil. Observation de la faune
sauvage, le début de soirée est un moment privilégié pour leur observation.

Retour à la lueur des lampes frontales et du clair de lune.

Secteur + RDV : Notre Dame des Millières

Randonnée en fin d'après midi (18h / 23h) Juillet / Août uniquement.

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.