Tour de la Tarentaise 2019

25/07/2019 Grand Naves - Refuge de la Coire 12 Km 6 H 00

Olivier me dépose à 6 h 30 à Grand-Naves.

En démarrant tôt le matin, je profite plus longtemps de la fraîcheur. Je quitte Grand-Naves par un sentier ombragé agréable même si le soleil est encore caché derrière la montagne. La montée est dure par moments mais devient plus douce à partir du refuge du Nant du Beurre. Joli refuge refait en 2012 et situé à côté d'un chalet d'alpage qui exploite de nombreuses vaches Tarine. Le camion de la coopérative monte par une longue piste pour récupérer le lait.

Après le refuge, je passe un point où un employé « d'ONF Travaux » change les panneaux de balisage. Vers 11 heures, je passe au col des Tufs Blancs à 2304 m. Ensuite, je progresse quasiment à plat jusqu'au col des Génisses à 2348 m. Une légère descente avant de rejoindre le dernier col de la journée, le col de la Grande Combe à 2356 m. La dernière descente me conduit au Cormet d'Arèche avant de rejoindre le refuge de la Coire.

Il est à peine 13 heures et je m'installe sur la terrasse pour déguster une omelette accompagnée d'une bière. Après mon repas, je m'installe dans un dortoir de huit personnes. Je suis avec un groupe de 5 randonneurs qui font le Tour du Beaufortain. Vers 18 heures l'orage éclate violemment avec de la pluie et de la grêle. Pour le repas du soir, nous sommes 18 dans la salle à manger pour un menu qui commence par la traditionnelle soupe puis un plat de viande avec légumes variés, fromage et un gâteau à la framboise. Je suis sur une table avec un groupe de jeunes cavaliers qui terminent leur périple demain.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Depuis Grand-Naves, quasiment aucune marque de peinture pour une variante du Beaufortain, par contre, les panneaux sont nombreux et fiables. A partir du refuge du Nant du Beurre, on retrouve quelques marques de peinture jaune et rouge. Au col des Tufs Blancs, il n'y a pas de panneau indiquant le col des Génisses ou le refuge de la Coire. Et aucune marque de peinture pour compenser. Au col des Génisses, je retrouve un panneau qui indique la Coire.

Globalement, le balisage est très bien fait hormis l'anomalie du col des Tufs qui sera, peut-être, réparé par le travail en cours de l'ONF.

26/07/2019 Refuge de la Coire - Refuge du Presset 8 Km 5 H 00

Je quitte le refuge de la Coire vers 8 heures sous le ciel bleu à nouveau revenu après l'orage d'hier soir. En montant au col du Coin, je trouve, par endroits, des blocs de grêlons non fondus d'hier soir. La montée vers le col du Coin est assez facile par une piste qui dessert un chalet d'alpage qui dispose d'un important troupeau de vaches Tarine.

Au col du Coin à 2398 m, je retrouve un groupe de Savoyards qui retournent sur Aime. Comme le col est très étroit, j'entame rapidement la descente très difficile sur les premiers mètres. Ensuite, je quitte le tracé du Tour de la Tarentaise pour passer par le lac d'Amour. Magnifique lac vert qui méritait largement un petit détour. Après le lac, je trouve une piste facile qui m'évite de redescendre avant la dure montée vers le col du Bresson. J'arrive au col du Bresson à 2469 m vers 12 heures.

Je vois au loin le refuge du Presset que j'atteins un peu avant 12 h 30. Je m'installe sur la terrasse pour manger une omelette et boire une bière bien fraîche. Après mon repas, j'occupe un lit dans le dortoir Grande Ourse. Ce refuge CAF, situé à 2514 m est au top de la modernité car il a été complètement reconstruit à neuf en 2013. Il y a cinq dortoirs de six places le long d'une très grande salle à manger. L'accueil est assuré par trois jeunes femmes qui sont très commerçantes et connues par les randonneurs qui font les différents circuits.

Vers 16 h 30, un orage éclate moins violent qu'hier soir mais avec beaucoup de pluie. Voilà pourquoi, en montagne, il faut arriver tôt au refuge. Le soir à table je suis avec un couple de Bourg en Bresse Geneviève et Thierry et un papy Pascal avec sa petite fille de 7 ans Chloé. Un sacré numéro la petite Chloé car elle avait toujours quelque chose à dire. Notre menu commence par une soupe suivie d'un énorme plat de spaghettis à la carbonara et pour finir, une poire au chocolat.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Pas de problème particulier pour les panneaux. En plus les marques de peinture jaune et rouge sont fréquentes sur cette partie de l'itinéraire. La dérivation par le lac d'Amour est balisée en jaune. A noter, l'excellente prestation du refuge du Presset.

27/07/2019 Refuge du Presset - Refuge des Mottets 15 Km 6 H 00

Ce matin, lever à 5 h 45, petit petit-déjeuner à 6 heures et départ à 6 h 30 car l'étape risque d'être longue. Le ciel est complètement bouché mais il ne pleut pas. La gardienne du refuge m'a conseillé de passer par le Petit Col plutôt que le Col du Grand Fond où subsiste un immense névé.

Dès le départ du refuge, je marche au GPS car cette variante n'est pas balisée hormis quelques cairns. Je passe le col à 2622 m sans névé. Par contre, dans la descente je rencontre quelques petits névés faciles à franchir. La descente se poursuit dans des amas de roches compliqués à franchir.

Vers 8 heures, je retrouve l'itinéraire normal qui va me conduire sur la route du Cormet de Roselend. La descente est ponctuée par la traversée de nombreux torrents gonflés par les orages des jours précédents. Dans la matinée, le soleil fait de timides apparitions. Vers 10 h 30, je traverse la route du Cormet et commence la descente sur les Chapieux. Je passe à côté du refuge de la Nova et me dirige vers l'office de tourisme.

Le temps devenant incertain, je prends un billet pour la navette qui monte à la Ville des Glaciers. A 11 h 25, la navette démarre et me conduit à la ville des Glaciers, nommée ainsi car on a une magnifique vue sur un très grand glacier. Cette « ville » est en fait une ferme d'alpage plus quelques chalets, inhabitée l'hiver. Il me reste 30 minutes de marche mais l'orage menace. J'accélère le pas et à 200 mètres du refuge, la pluie commence à tomber. Je finis en courant et à 12 h 15, je suis à l'abri dans le refuge des Mottets. Quelques minutes plus tard, l'orage éclate violemment. Je m'installe pour manger un morceau et boire une bière.

Un groupe d'une douzaine de Japonais est à table. Je discute avec leur guide qui me dit qu'ils font le Tour du Mont-blanc et doivent aller au refuge Elisabetta en Italie. Vers 13 h 30, on m'installe dans mon dortoir de 4 places. Le refuge des Mottets est un ensemble de bâtiments avec deux dortoirs de 30 places, des petits dortoirs de 4 places et des chambres individuelles. Au total, ils peuvent accueillir 80 personnes. Il faut dire qu'ils sont situés sur le Tour du Mont-blanc qui est très fréquenté surtout par la clientèle étrangère. Le soir, je suis sur une table de 8 personnes avec un Coréen, une Hollandaise, un Ukrainien, deux Angevins, un Rennais et un autre Français. Le menu commence par une soupe bien chargée, une salade de choux, une daube de bœuf, fromage et crème caramel.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Dans la descente des cols, je ne trouve aucun panneau mais un bon balisage de peinture jaune et rouge. A la prise d'eau au - dessus de la route de Roselend, des panneaux neufs indiquent les Chapieux d'un côté et un vieux panneau indique les Chapieux dans une autre direction. A noter que, sauf le premier jour, je ne trouve aucune indication du Tour de la Tarentaise alors que le Tour du Beaufortain est souvent indiqué. Après la route de Roselend, je descends aux Chapieux sans aucun panneau ni marque sauf un panneau publicitaire pour le refuge de la Nova. A noter, l'excellente qualité du refuge des Mottets aussi bien pour le couchage que la nourriture.

28/07/2019 Refuge des Mottets - Hospice du Petit Saint-Bernard 12 Km 3 H 00

Même si l'horaire du petit-déjeuner est prévu à partir de 7 heures, je me lève vers 6 h 30 et me présente dans la salle de restaurant à 6 h 45, tout est prêt et de nombreux randonneurs sont déjà à table. Je fais de même.

En passant du dortoir au restaurant, j'ai traversé la cour et constaté un épais brouillard. Pendant le petit-déjeuner, je discute avec d'autres groupes dont certains renoncent et prévoient de redescendre ou de dormir à nouveau aux Mottets. Devant le bulletin météo qui prévoit des averses fréquentes voire des orages dans l'après-midi et le brouillard dense, je décide de renoncer à cette étape qui prévoyait d'être longue, en altitude à plus de 2600 m et surtout très peu fréquentée par les randonneurs.

Un peu après 7 heures, je quitte le refuge des Mottets pour redescendre aux Chapieux. Dix minutes après mon départ, la pluie commence à tomber et m'oblige à mettre les vêtements de pluie. Mon programme de la journée consiste à redescendre à Bourg Saint Maurice d'abord à pieds puis en stop si ça marche. La descente aux Chapieux est facile et rapide par la petite route.

Peu après les Chapieux, je rejoins la route du Cormet de Roselend à Bourg. Nous sommes dimanche et le temps est mauvais donc la route est peu fréquentée. Après douze kilomètres de marche, un camping-car s'arrête et me prend. Ce sont des retraités d'Annecy venus voir le tour de France qui n'est finalement pas passé. Ils me déposent à Bourg Saint Maurice vers 10 h 15.

Je me dirige aussitôt vers l'office de tourisme situé dans la gare SNCF pour me renseigner sur les éventuelles navettes vers le Col du Petit Saint-Bernard. Une navette est prévue à 11 h 30. Ma joie est grande car j'évite le stop et une très très longue montée par la route au col. La navette me dépose devant l'hospice du Petit Saint-Bernard, mon hébergement de ce soir, vers 12 h 40.

Je m'installe dans dortoir de quatre lits avec la douche privative. L'Hospice est un très vieux bâtiment, très moche, situé à quelques centaines de mètres du Col du Petit Saint-Bernard et la frontière avec l'Italie. Après quelques années d'abandon et un risque de ruine, le bâtiment a été refait à neuf dans les années 90. C'est vrai qu'il s'agit d'un bâtiment historique qui a longtemps servi d'abri aux nombreux voyageurs qui franchissaient le col.

Pendant presque 50 ans, de 1860 à 1909, le recteur Chanoux a accueilli les voyageurs dans cet Hospice. D'où le jardin de la Chanousia à quelques pas du lieu. Maintenant, le bâtiment abrite un Office de Tourisme, le Gite (presque un hôtel), une exposition météo et un lieu de recueillement. Le soir, je suis à table avec deux autres résidents, le gîte est loin d'être plein. Le menu commence par une soupe suivie d'une omelette et de compote de fruits.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Pas de commentaire sur l'itinéraire comme je n'ai pas fait l'étape. En revanche, le gîte est moderne et propre et la nourriture correcte.

29/07/2019 Hospice du Petit St Bernard - Refuge de l'Archeboc 16 Km 8 H 00

Je quitte l'Hospice du Petit Saint-Bernard vers 7 h 30 avec le soleil qui tente de percer les restes de brume. J'attaque tout de suite la montée vers le col de la Traversette à 2383 m. Au col, sous le soleil, je surplombe une mer de nuages magnifique. Je fais le tour du fort de la redoute ruinée qui est planté sur le col en surplomb de la Rosière.

Je redescends dans la mer de nuages qui se dissipe peu à peu. Après cette traversée facile, je franchis un torrent puis commence la longue montée vers le Passage de la Louïe Blanche. J'ai trouvé un rocher gravé qui indique vraisemblablement que le 7° BCA a ouvert ce passage en 1923. La montée se fait sous des falaises impressionnantes dans un sentier difficile très souvent coupé par des éboulis liés aux derniers orages

Après deux heures de montée pour très peu de distance, j'atteins un replat que je crois être le sommet. Mais non il me faut faire encore 300 mètres avant de franchir le Passage de la Louïe Blanche à 2524 m. Ce dur passage restera dans mes souvenirs de randonneur. Heureusement, l'autre versant est une descente longue mais facile parcourue par de nombreux torrents. Je prends mon temps pour casser la croûte le midi car la vue est très belle. Je continue ma descente pour arriver au hameau de Savonne et son parking pour les randonneurs.

Ensuite j'entame la dernière montée en sous-bois qui va me conduire au refuge. Vers 15 h 30, j'arrive au refuge de l'Archeboc où je m'installe dans un dortoir de six lits avec une douche chaude dans le dortoir. Après mon installation, je descends boire une bière bien fraîche. L'étape a été longue mais avec de magnifiques paysages. Pour le repas du soir, nous sommes une vingtaine de personnes à table. Je suis sur une table avec les personnes de mon dortoir, à savoir deux jeunes Lyonnais et un couple du Beaujolais. Le menu change un peu de la tradition, car nous n'avons pas de soupe mais des crudités suivies d'une très bonne croziflette avec des diots.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Enfin, le premier panneau en quittant l'Hospice porte en sous-titre de la direction, la mention « Tour de la Tarentaise ». Comme souvent les panneaux directionnels sont placés judicieusement aux intersections mais je déplore l'absence totale de marques de peinture à l'image du Beaufortain avec ses marques Jaune et Rouge. Au point « Torrent de la Louïe Blanche » les panneaux sont cassés et posés sur des pierres et il manque le panneau qui indique le refuge du Ruitor. Une grosse erreur d'indication de temps un peu avant La Savonne pour le refuge de l'Archeboc, 3 h 25 au lieu de 2 heures. Si nécessaire, je pourrai fournir les photos.

Le refuge de l'Archeboc est parfaitement bien situé, confortable avec un menu classique mais excellent.

30/07/2019 Refuge de l'Archeboc - Le Monal 13 Km 4 H 00

Je quitte le refuge de l'Archeboc vers 8 heures car l'étape est facile aujourd'hui. Le ciel est parfaitement bleu ce matin. Pour descendre, je prends l'autre versant de la vallée. Ce qui me permet d'admirer la vallée que j'ai descendue hier après le Passage de la Louïe Blanche. Pour ma descente d'aujourd'hui, je commence dans les pâturages avant de suivre un sentier dans les bois.

Un peu avant midi, j'arrive dans Bon Conseil la station de sports d'hiver de Sainte Foy en Tarentaise. Je vadrouille un peu dans la station pour trouver un restaurant. Ma recherche d'un restaurant avec poisson étant infructueuse, je me contente d'un tartare avec des frites. Je traîne un peu sur la terrasse du restaurant avant de reprendre ma route. Pour aller au Monal, je prends une piste qui monte dans la forêt.

Vers 15 h 30, je bois un coup sur la terrasse du Refuge du Monal. Ce hameau est toujours magnifique mais trop fréquenté l'été. En effet, en montant, j'ai croisé un nombre impressionnant de randonneurs qui descendaient. Je suis venu en raquettes deux fois l'hiver, je crois que je préfère. Sur la terrasse du refuge, je discute avec deux femmes qui commandent du fromage croyant avoir une petite assiette pour 8 €, mais le monsieur rapporte une énorme demie tome. Du coup, j'ai droit à mon petit morceau de fromage, excellent par ailleurs.

Étant donné que je suis seul dans le refuge, je mange sur la terrasse avec le propriétaire du lieu. Il semble très écolo, savon bio dans la douche, pas de panneaux solaires, toilettes sèches, légumes du jardin et terrines faites maison. Le refuge est très rustique mais bien tenu. Après le repas, je reste seul dans le refuge car le propriétaire va dormir dans un autre chalet qu'il possède dans le hameau.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Les panneaux sont toujours nombreux et bien placés mais plus aucune mention du Tour de la Tarentaise. Aucune marque de peinture sauf au début de la descente de l'Archeboc où je trouve les marques blanches et rouges d'un GR, certainement le Tour de la Haute Tarentaise.

31/07/2019 Le Monal - Val d'Isère 15 Km 6 H 00

Je prends mon petit-déjeuner sur la terrasse avec le propriétaire du refuge qui en plus d'être écolo à l'excès, râle sur à peu près tout. Donc, mon petit-déjeuner est animé.

Je quitte le charmant site du Monal un peu avant 8 heures. Le ciel est chargé de brume mais le soleil tente des percées. J'ai d'abord une descente facile en passant par les chalets de la Combaz. Je descends tranquillement jusqu'à la chapelle de Chenal qui est encore un ensemble de chalets. A partir de cet endroit, je recommence à monter tranquillement. Je passe Nancruet puis franchis une gorge assez encaissée dont la remontée est équipée de câbles. La remontée continue et comme le soleil est revenu, je peux admirer le lac du Chevril avec le barrage de Tignes.

Je passe vers midi au lieu- dit La Revirette qui sera mon point culminant de la journée avec 2259 m. Je pique-nique peu après ce passage avec, toujours une vue magnifique sur le lac. De là, une longue descente va me conduire au Villaret du Nial. Malheureusement, au Villaret, je dois prendre la route pour atteindre Val d'Isère.

Vers 14 h 30, je suis devant mon hôtel qui n'ouvre qu'à 15 heures. Juste à côté de l'hôtel, une boulangerie propose des glaces. Je prends des sorbets et un Perrier menthe en attendant l'ouverture de mon hôtel.

Peu après 15 heures, je m'installe dans ma chambre assez grande car je suis surclassé pour je ne sais quelle raison. Dans l'après-midi, je fais un tour dans Val-d'Isère pour acheter un bout de fromage pour les jours à suivre. Le soir je dîne dans le restaurant La Source juste en face de l'hôtel pour manger un excellent filet de daurade ce qui change des croziflettes et autres spécialités Savoyardes.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Toujours un bon balisage grâce aux panneaux mais aucune marque de peinture et aucune mention du Tour de la Tarentaise. Par contre, je suis la Via Alpina qui est souvent rappelée sur les panneaux.

01/08/2019 Val d'Isère - Refuge du Col du Palet 13 Km 7 H 00

Je quitte l'Auberge Saint Hubert un peu avant 7 heures pour prendre mon petit-déjeuner dans la boulangerie à côté de l'hôtel. Après mon petit-déjeuner, je sors de Val-d'Isère vers 7 h15 en traversant l'Isère pour prendre un chemin qui monte dans les pistes de ski. Par cette piste, de nombreux 4x4 et camions de béton montent sur un chantier dans le haut des pistes. Heureusement, un peu après être passé sous le funiculaire, je quitte la piste pour prendre un sentier dans les bois.

Ensuite, le sentier sort des bois pour parcourir les alpages pendant un bon moment. Je rencontre un troupeau de chevaux qui pâturent dans les alpages. Non loin des chevaux, je repère une bande de terrain bien tondu avec un manche à air. Je me doute qu'il s'agit d'un terrain d'aviation. Ce qui est rapidement confirmé car un petit avion se pose après avoir tourné en rond au - dessus de moi. Je ne comprends par l'intérêt d'une telle piste perdue en pleine montagne. Les passagers ne descendent même pas et l'avion décolle aussitôt.

Peu après, je passe le Pas de la Tovière à 2265 m qui m'offre des vues magnifiques sur les montagnes aux alentours. Aussitôt, je commence la descente sur Tignes dont les immeubles s'étalent à mes pieds. Je traverse la station en plein jour de marché et je pique-nique au bord du lac de Tignes. Après mon repas, je quitte Tignes pour entamer la dernière montée de la journée. Je reste longtemps en vue de la station pendant ma montée. Juste avant le Col, je passe à côté d'un petit lac encore à moitié recouvert de neige. Deux personnes se baignent dans cette eau qui doit frôler les trois ou quatre degrés.

Après le Col du Palet à 2652 m, je descends rapidement sur le Refuge du même nom qui est situé à quelques centaines de mètres du Col. Il n'est pas tout à fait 15 heures quand je m'installe sur la terrasse pour boire une bonne bière bien fraîche. Je suis dans un dortoir de 24 places mais les lits sont larges. Le refuge est pratiquement complet et nous sommes une cinquantaine pour le repas du soir avec un menu classique soupe, pâtes bolognaise et gâteau au chocolat.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Comme d'habitude, les panneaux sont nombreux mais en plus, sur cette étape, je bénéficie du balisage blanc et rouge du GR5. Toujours aucune indication du Tour de la Tarentaise. Cette indication n'est pas indispensable mais c'est dommage pour un itinéraire de cette importance. L'étape est très belle même si on est obligé de traverser Tignes. Le refuge du Col du Palet est situé dans un site magnifique, mais en plus, il est beau et très bien équipé.

02/08/2019 Refuge du Col du Palet - Champagny le Haut 13 Km 5 H 00

Je quitte le refuge du Col du Palet un peu avant 8 heures sous un ciel bouché et il fait froid. Je remonte d'abord au col du Palet avec un dénivelé positif de 79 m. Ce sera le seul dénivelé positif de la journée car il me reste un peu plus de 1100 m de dénivelé négatif sur presque 13 km. De plus, la descente est très facile.

Je rencontre beaucoup de marmottes mais très peu de randonneurs. En milieu de matinée, je passe à côté du refuge de la Glière. Je continue à descendre pour atteindre le refuge du Laisonnay où la route s'arrête, enfin, elle commence pour moi. Encore un petit bout de chemin et j'arrive au refuge du Bois à Champagny le Haut vers 12 h 30. L'heure idéale pour manger un morceau. Après le repas, je m'installe au dortoir dans un box de quatre personnes. La météo avait prévu de la pluie dans la matinée qui n'est pas venue et du beau temps dans l'après-midi. Vers 14 heures, la pluie tombe violemment mais heureusement, je suis à l'abri. Le soir, je dîne dans la salle de restaurant du refuge qui en plus des randonneurs, accueille des convives venus en voiture. Pour commencer mon repas, du melon au jambon, un demi coquelet, du fromage et une crème caramel.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Très peu de panneaux sur cette partie de l'itinéraire et aucune marque de peinture.

Le refuge du bois est plus un gîte qu'un refuge car il est situé au bord de la route dans Champagny le haut. Les box des dortoirs sont très intimes. Il fait restaurant avec un menu du jour et des plats typiquement Savoyards.

03/08/2019 Champagny le Haut - Refuge du Grand Bec 10 Km 7 H 00

Je quitte le refuge du Bois et Champagny le Haut vers 8 heures sous un ciel parfaitement bleu. Il fait froid car le soleil est encore caché derrière les montagnes. Au départ, je suis le Doron de Champagny. Il faut savoir qu'en Savoie beaucoup de torrents sont nommés « Doron de ». Et pour les ruisseaux, c'est souvent « Nant de ». Au barrage EDF, je quitte le Doron pour attaquer la montée. L'ascension commence en sous-bois et va le rester jusqu'en début d'après-midi. Dans la matinée, je passe la Tour du Merle à 1940 m avant de redescendre pas mal jusqu'au hameau de Plan Fournier. Ce hameau est un charmant ensemble de chalets de montagne accessible par une petite route. Dès que je quitte le hameau, je recommence à monter toujours en sous-bois.

Un peu après midi, la végétation disparaît pour laisser la place à des alpages. Le midi, je pique-nique à côté d'un torrent qui fait beaucoup de bruit. Dans l'après-midi, la montée devient de plus en plus dure pour finalement atteindre le refuge du Grand Bec à 2405 m. Cette étape était longue mais le sentier facile et bien marqué sans avoir besoin d'escalader des rochers. Le refuge est situé dans un magnifique cirque de montagnes où subsistent encore de nombreux névés. Je suis installé dans un dortoir de quatorze places et presque toutes occupées. Pour le repas du soir, je suis à une table de 11 personnes. Sur une table à côté, il y a des Anglais, 7 enfants et 6 adultes très bruyants. Notre menu commence par la soupe aux lentilles puis un sauté de porc avec du riz.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Il manque des panneaux au départ du refuge du bois. Ensuite, je trouve des anciens panneaux blancs qui ont le défaut de ne pas mentionner les temps de parcours. Et je dois faire mon mea-culpa car sur certains panneaux, un logo avec une montagne surmontée d'étoiles indique le Tour de la Tarentaise. J'ai trouvé cette information sur internet. A partir de Plan Fournier, je retrouve les panneaux jaunes avec les temps de parcours mais le logo a disparu.

Le refuge est très rustique avec des dortoirs à l'ancienne et pas de douche. Par contre, le site est splendide.

04/08/2019 Refuge du Grand Bec - Refuge du Roc de la Pêche 18 Km 7 H 00

Comme nous sommes dimanche et que je dois faire des courses à Pralognan avant 12 heures, je décide de partir tôt. Pour l'étape du jour, j'avais prévu de quitter le Tour de la Tarentaise au col des Leschaux car le topo-guide classait la partie après le col de difficile voire dangereuse. Après étude des cartes, je décide de contourner la pointe de la Vuzelle pour arriver plus facilement à Pralognan. Cet itinéraire est plus long en kilomètres mais évite la montée au col de Leschaux et le passage dans des pierriers. Après une nuit agitée avec les « connards » d'Anglais qui se sont couchés bruyamment après minuit bourrés et dont un avait décidé de faire la chasse aux ronfleurs en gueulant avec sa lampe frontale. Au bout de plusieurs agressions verbales, un des randonneurs lui dit gentiment que des ronflements c'est normal dans un refuge. Moi je lui dis la même chose et je rajoute méchamment qu'il n'a qu'à retourner dans son pays. Après cette remarque, on ne l'a plus entendu. Le matin, quand je prends mon petit-déjeuner un peu avant 6 h 30, la gardienne du refuge me confirme qu'elle avait dû faire des rappels à l'ordre car ils chantaient dehors en picolant. Elle est très remontée contre ce groupe et va en remettre une couche quand ils viendront au petit-déjeuner.

Je commence donc ma descente à 6 h 45 sous un ciel parfaitement bleu. La descente est assez facile car elle fait un nombre incalculable de lacets. Je retrouve rapidement la forêt comme hier. Dans la matinée, je passe sous la magnifique cascade de la Vuzelle qui tombe de plus de 100 mètres. Vers onze heures, j'arrive dans Pralognan où je trouve rapidement le Casino Shop où j'achète, au rayon traiteur, une salade de gambas à l'orange pour mon repas de ce midi. Je bois aussi un grand icetea bien frais et reprends mon parcours normal. Je prends la piste qui monte au Roc de la Pêche et je m'arrête déguster ma salade de gambas sur un banc à l'ombre. Toute la montée, je longe le Doron de Chavière. Vers 14h30, je m'installe au Refuge du Roc de la Pêche. Comme souvent, quand il fait beau, la terrasse est bondée avec des randonneurs montés à pieds du parking situé un peu plus bas. Je suis seul dans une petite chambre avec douche. L'exact opposé du refuge du Grand Bec. Pour le repas du soir, nous sommes quarante personnes à table. Je suis avec une famille allemande et un couple de marseillais. Le menu commence par la traditionnelle soupe puis cuisses de canards avec des spaghettis.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Pas grand-chose à dire car je n'ai pas suivi le Tour de la Tarentaise aujourd'hui. Je le retrouve au refuge du Roc de la Pêche. Ce refuge est un des plus luxueux que je connaisse. Le tarif de la demi-pension est lui aussi luxueux (68€).

05/08/2019 Refuge du Roc de la Pêche - Refuge du Saut 16 Km 7 H 00

Après mon petit-déjeuner, je quitte le refuge du Roc de la Pêche vers 7 heures. Le temps est très nuageux ce qui confirme ce que disait la météo. A savoir, des risques de pluie dans la journée. J'essaye de marcher d'un bon pas pour échapper aux averses.

Je commence tout de suite par une longue montée vers le Col de Mône. La montée est assez facile et j'atteins le col à 2533 m un peu avant 10 heures. Une petite descente facile et j'arrive au Col des Saulces à 2456 m. Je continue à descendre pour rejoindre le chalet d'alpage de la Grande Val. A partir de là, je recommence à monter vers le col de Chanrouge. Je passe à côté du Lac du Prête où quelques pêcheurs sont installés. La montée vers le col est facile à tel point que je marche par endroits sur du plat. Je passe le col de Chanrouge à 2531 m vers 12 h 30.

Comme le ciel est de plus en plus couvert, je décide de continuer à descendre vers le refuge. J'arrive au Refuge du Saut à 2100 m vers 13 h 30 et je m'installe sur la terrasse pour manger une salade. Il ne pleut toujours pas. Après mon repas, on m'installe dans un dortoir de 8 places qui se trouve être le refuge d'hiver. Ce refuge d'hiver est tout neuf pour un refuge en accès libre. Vers 16 h 30, un groupe de 7 enfants arrivent dans mon dortoir et me proposent, sur recommandation de la gardienne, d'aller dormir dans la bibliothèque. Je saute sur l'occasion car je serai seul dans cet espace. J'ai marché d'un bon pas toute la journée et franchi trois cols pour un dénivelé positif de plus de 1100 m. Le soir je dîne à une table avec un couple et un adolescent de la Drôme. Le menu commence par la traditionnelle soupe suivie d'un sauté de bœuf avec du riz puis fromage et un gâteau.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Les panneaux sont présents aux endroits judicieux avec quelques fois le logo du Tour de la Tarentaise.

Le refuge du Saut est un refuge communal de Méribel refait à neuf en 2012 et 2013. Les dortoirs sont petits mais nombreux et les sanitaires au top.

06/08/2019 Refuge du Saut - Refuge du Lac du Lou 25 Km 8 H 00

Vers 7 h 30 après mon petit-déjeuner, quand je m'apprête à quitter le refuge, il commence à pleuvoir. Ce qui confirme ma décision de changer mon itinéraire pour éviter des cols à plus de 2700 m si le temps est bouché. Je décide donc de prendre un maximum de pistes qui contournent la montagne qui sépare Méribel des Ménuires. Je commence par descendre un bon moment en suivant le torrent jusqu'au lac de Tuéda. Je profite d'une ferme d'alpage pour acheter un morceau de Beaufort et surtout assister à la fabrication du fameux fromage.

A partir de cet endroit, je vais monter très longtemps en suivant des pistes assez faciles pour marcher. La montée est quasiment tout le temps en surplomb de Méribel. Après avoir contourné la montagne, la descente facile passe au-dessus des Ménuires. Vers 14 h 30, je traverse la station des Ménuires (très moche) où je m'achète deux iceteas au Carrefour Montagne. Je quitte rapidement la station pour monter au refuge du Lac du Lou.

Le refuge est situé en surplomb du très beau lac du Lou. Le refuge est au top de la modernité, car il a été refait en 2017. C'est un refuge communal comme le refuge du Saut mais sur la commune des Ménuires. On peut penser que les stations de sports d'hiver ont beaucoup d'argent pour le plus grand plaisir des randonneurs. Je suis installé dans un dortoir de quatre vrais lits. Le soir je mange avec un groupe de personnes du coin qui viennent juste manger une soupe d'orties suivie d'un poulet aux morilles et un fromage blanc aux fruits rouges sans oublier l'apéro au vin de sureau. Le gestionnaire du refuge est un fin cuisinier et attire des gens du coin. Il travaille avec son fils et deux personnes en plus.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Je n'ai pas suivi le Tour de la Tarentaise aujourd'hui, donc je n'ai pas grand-chose à dire à part sur le refuge qui est vraiment superbe.

07/08/2019 Refuge du Lac du Lou - Refuge de Gitamelon 23 Km 7 H 00

La météo annonçant de la pluie et surtout des orages dans la matinée, je décide de descendre par la vallée jusqu'à Saint Martin de Belleville puis de remonter sur Gitamelon.

Effectivement, le gardien du refuge me déconseille fortement de monter sur les hauteurs avec cette météo. Au moment de quitter le refuge du Lac du Lou vers 7 h 30, la pluie commence à tomber. Je m'équipe en conséquence pour entamer cette journée pourrie.

Je rejoins d'abord Les Ménuires avant de suivre le Doron de Belleville jusqu'à Saint Martin. Vers 10 heures, je fais une pause « fruits secs » sur un banc à l'abri sous un auvent. L'orage éclate violemment et la pluie devient très drue. Je patiente sous cet abri pendant 45 minutes avant de repartir. La pluie devient moins violente mais la visibilité est faible au point que je ne vois plus le torrent qui gronde à quelques mètres. Une petite accalmie dans la pluie en arrivant à Saint Martin de Belleville où je fais des courses au 8 à 8, à savoir, une salade piémontaise et un IceTea.

Quand je sors du magasin, la pluie redouble. Je m'installe sur un banc dans un abribus pour manger ma piémontaise dans laquelle je rajoute beaucoup de morceaux de Beaufort. Je reste un bon moment à l'abri mais je repars quand même car il faut bien avancer. Dans la montée, la pluie se calme et finit par s'arrêter. Le soleil revient petit à petit et quand j'arrive au refuge, vers 15 heures, il fait presque beau. Le refuge est nettement plus rustique que celui d'hier mais les dortoirs ont des lits de 90 cm dans des petits box intimes. Après mon installation, je bois quand même une petite bière. Pour le repas du soir, je suis seul à diner. Le repas commence par une salade de tomates, maïs et noix suivie d'une excellente tartiflette et pour finir, une crêpe aux myrtilles.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Encore une journée où je n'ai pas suivi le chemin prévu. En ce qui concerne le refuge de Gitamelon, on ne peut pas comparer avec celui d'hier. Un petit refuge privé de 18 places avec une douche et des dortoirs en box. Le refuge est situé dans un hameau de plusieurs maisons avec une chapelle. Le frère du propriétaire est éleveur de chèvres juste à côté.

08/08/2019 Refuge de Gitamelon - Refuge du Plan Lombardie 22 Km 7 H 00

Je quitte le refuge de Gitamelon vers 7 heures sous un ciel parfaitement bleu. Ça change des jours précédents. Au départ, je continue la piste après le refuge et au chalet de Bourtacombe, je tourne à droite dans le Vallon de la Varlosière. Magnifique vallon surtout avec l'éclairage du soleil qui me frappe dans le dos. Depuis Bourtacombe, je monte longuement dans le vallon pour atteindre la Croix d'Argentière à 2382 m.

J'ai de très belles vues sur la vallée de la Maurienne. Une vingtaine de minutes de marche à flanc de montagne et j'arrive au Col du Bonnet du Prêtre à 2461 m. A ce col, je croise le seul randonneur de ma journée. Il va faire les Arêtes du Grand Coin. Pour ma part, je choisis la partie facile, c'est-à-dire la descente. Il faut dire que je monte depuis quatre heures. Le début de la descente passe dans un pierrier puis je traverse d'immenses pâturages où le chemin est très peu marqué dans l'herbe. Vers midi, je pique-nique sous le Chalet de Valbuche au bord du torrent du même nom.

Le soleil tape toujours au point que la chaleur m'incite à me tremper les pieds dans le torrent. Rapidement car l'eau est glacée. Vers 14 heures, je passe au hameau de La Sauce où je profite d'une fontaine d'eau très fraîche car il fait toujours chaud. A partir de là, j'attaque la dernière petite montée de la journée qui va me conduire au refuge du Plan Lombardie.

Encore un magnifique refuge communal tout neuf. Enfin une journée où je fais l'itinéraire prévu. Je suis seul dans le refuge donc pour le repas du soir, je dîne avec les gestionnaires. Un menu qui commence par une soupe suivie de jambon grillé avec des patates puis un gâteau aux noix avec une boule de glace.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Toujours des panneaux aux endroits stratégiques avec, quelquefois, le logo du tour de la Tarentaise. J'ai même trouvé pour la première fois un logo vissé dans un rocher. Encore un très beau refuge communal avec tout le confort moderne, douche, électricité et des petits dortoirs avec des lits de 90 cm. A noter que le refuge du Nant Brun (Deux Nants) est fermé depuis deux ans, et pourtant, il est indiqué sur tous les panneaux.

09/08/2019 Refuge du Plan Lombardie - Valmorel 16 Km 5 H 00

Je quitte le charmant refuge du Plan Lombardie vers 7 h 30. Le ciel est bleu avec quelques rares nuages. Dès le matin, il commence à faire chaud.

Je débute par 1 kilomètre de descente pour rejoindre La Sauce. Ensuite, il faut monter vers les Chalets d'Orgentil où un élevage de vaches est installé. La montée continue à flanc de montagne avec une vue magnifique sur le Mont-blanc. On le voit de partout celui-là. Je parcours pendant longtemps le flanc de la montagne au- dessus de Saint Jean de Belleville. Je passe aux Ruines de Niélard. Sous le col du Gollet, une bergerie bloque le sentier et oblige à un large détour surtout que les patous montent la garde. Je passe sans complication le col du Gollet à 1971 m.

Arrivé au col, je vois quelques centaines de mètres plus bas la télécabine de Pierrafort qui fonctionne et permet de descendre sur Valmorel. Je marche un quart d'heure et rejoins la télécabine qui est gratuite pour la descente. J'arrive donc dans la station de Valmorel un peu avant 13 heures. L'hôtel est fermé et n'ouvre ses portes qu'à 16 heures. Je déjeune donc dans un restaurant sous l'hôtel qui propose un menu avec des filets de rougets. Vers 14 heures, je m'installe dans un fauteuil à l'ombre devant la porte de l'hôtel. A ce moment-là, une dame sort de l'hôtel et me propose de faire les formalités d'entrée. Ce qui me permet de prendre un bain et de faire une petite sieste. Dans l'après-midi, je fais un tour dans la station, très animée car c'est jour de braderie. Le soir, je dîne dans restaurant proche de l'hôtel qui propose du poisson. Ça change des croziflettes et tartiflettes.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

On retrouve de très vieux panneaux à la place des panneaux Jaunes. Une erreur d'altitude (1500m au lieu de 2000m) au Chalet de Niélard.

10/08/2019 Valmorel - Refuge du Logis des Fées 13 Km 5 H 00

Je quitte l'hôtel du Bourg vers 8 h3 0 sous un ciel complètement bouché par le brouillard. Mais il ne pleut pas. En passant devant l'Altispace, un télésiège qui fonctionne, je décide de le prendre pour monter à l'altisurface à 1922 m. De là, je commence une longue descente mais toujours dans le brouillard. J'emprunte un sentier en sous-bois dans une pente abrupte pour rejoindre le torrent de l'Eau Rousse à 1315 m, mon point le plus bas de la journée.

Ensuite, je commence ma remontée en traversant le hameau de Celliers-Dessus. Comme je n'ai pas versé d'acompte pour ma réservation de ce soir au Logis des Fées, je téléphone pour vérifier si j'ai une place. Le gestionnaire me confirme ma réservation. Quelque temps plus tard, en coupant la route du col de la Madeleine, un VTT me double et s'arrête pour me demander si c'est bien moi qui viens d'appeler pour le refuge. Par hasard, le gestionnaire du refuge faisait un tour de VTT quand il a reçu mon appel. Le brouillard est toujours là mais je m'arrête pour pique-niquer sur un banc avant d'attaquer le reste de la montée. Après le casse-croûte, je reprends mon ascension vers le Logis des Fées que j'atteins vers 14h30. Je n'ai pas vu le soleil de la journée. Le refuge est un bâtiment communal refait à neuf. Je suis dans un dortoir de quatre lits. Pour le repas du soir, je suis à table avec un groupe de six femmes de Bourg St Maurice. Le menu commence par une salade et une planche de charcuterie suivies par des diots aux airelles, fromage et mousse au chocolat.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

J'ai suivi en partie le Tour de Tarentaise qui est assez souvent indiqué sur les panneaux. Le refuge est moins moderne que le Saut ou le Lac du Lou mais très bien quand même. Une grande salle commune et des petits dortoirs.

11/08/2019 Refuge du Logis des Fées - Bonneval 16 Km 6 H 00

Je quitte le Logis des Fées vers 8 heures sous un ciel bleu et le soleil qui brille au - dessus de la montagne. Je commence par une longue descente qui suit le sentier des paravalanches. Je passe à côté du chalet RTM qui est une émanation de l'Office National des Forêts et signifie Restauration des Terrains de Montagne.

En effet, le village du Celliers est entouré de nombreux couloirs d'avalanches et l'ONF construit des paravalanches qui sont quelques fois de vrais murs en pierres. La descente est facile en sous-bois et j'arrive bientôt au hameau de La Thuile. J'emprunte une piste empierrée qui me conduit rapidement au hameau du Chezalet. Là commence la montée le long du ruisseau du Colomban. Subitement, le sentier qui jusque-là était bien dégagé devient impraticable à cause des très hautes herbes. Je comprends pourquoi ce matin, Manu m'a dit que le sentier était, peut-être, encombré. Je vérifie sur la carte et je m'aperçois que je suis en limite de commune. Donc une commune fait bien son boulot et pas l'autre. Je mets mon pantalon de pluie pour protéger mes jambes et tente d'avancer dans des herbes qui m'arrivent presque aux épaules. La progression est difficile sur une pente abrupte où je ne vois plus le sentier. Au bout d'une centaine de mètres, je décide de faire demi-tour. En redescendant au Chezalet, je croise une dame qui monte avec son chien. Je lui parle du sentier impraticable et elle me confirme qu'elle fait demi-tour à cet endroit. De plus, elle me signale que la passerelle située plus haut est détruite et que le franchissement du ruisseau est dangereux. J'ai donc bien fait de faire demi-tour. Une rapide analyse de la carte me permet de choisir un sentier qui redescend sur la route du Col de la Madeleine. Je téléphone à Manu aux Logis des Fées qui m'avait demandé de lui transmettre l'état du sentier. Il va téléphoner au maire de la commune pour lui demander de faire quelque chose. Après cette mésaventure, je marche sur la route pour rejoindre Bonneval que j'atteins vers 14 heures.

Dans la matinée, j'ai eu un contact téléphonique avec Hélène la patronne de l'auberge de l'Eau Rousse à Bonneval qui me prévenait qu'elle ne serait pas là mais m'expliquait comment rentrer dans l'auberge. Je m'installe donc dans la chambre « Violette » comme convenu avec la propriétaire. C'est une petite chambre à deux lits avec douche et toilettes dans la chambre. Le repas du soir commence par des rillettes de thon puis filets de poulets et crème brûlée.

Observations sur l'itinéraire pour Jean-Paul :

Rien à dire sur les panneaux où l'on retrouve indiqué « Tour de la Tarentaise ». En revanche, il faut que les communes assument l'entretien des sentiers tous les ans. D'après Manu, ce serait à la charge de la commune du Celliers. J'ai rempli un formulaire pour donner mon avis sur le Tour de la Tarentaise.

12/08/2019 Bonneval - La Côte d'Aime 0 Km

Quand je me lève le matin vers 7 h 30, le brouillard est total sur le village de Bonneval. A la fin de mon petit-déjeuner vers 8 h 15, il commence à pleuvoir violemment. Je patiente un peu mais je me décide à partir vers 8 h 35. Au moment où je quitte l'auberge, Rose me téléphone pour me proposer de venir me chercher directement à Bonneval. Du coup, je saute sur l'occasion et rentre à l'abri dans l'auberge. Une demi-heure plus tard, comme ils n'habitent pas très loin, Rose et Jean-Paul me récupèrent et me transportent directement à la Côte d'Aime.

Mon Tour de la Tarentaise se termine après 18 jours de marche pour plus de 300 kilomètres et 13000 mètres de dénivelé positif.

A bientôt pour le Tour du Queyras à partir du 21/08/2019.