

SOMMAIRE

Préface	3
Carte synoptique	8
Le top des randonnées	10
Informations touristiques	12
Degrés de difficulté	13
Symboles	21
Traces GPS et coordonnées des points de départ	22
La randonnée dans la Vanoise	24
Tour des Glaciers de la Vanoise	28

1	4 h 00	La Roche Pourrie, 2037 m	34
2	7 h 30	Le Grand Arc, 2484 m	36
3	3 h 45	Les Lacs de la Tempête, 2131 m	38
4	9 h 30	Pierra Menta – Refuge de Presset, 2514 m	40
5	2 h 00	Le Grand Plan, 2127 m	44
6	3 h 30	Crève-Tête, 2341 m	46
7	9 h 00	Grand Perron des Encombres, 2825 m	48
8	6 h 30	Col de la Vallée Etroite, 2732 m	51
9	7 h 00	Refuge du Saut – Lac du Mont Coua, 2672 m	53
10	6 h 00	Lacs Merlet, 2449 m	56
11	6 h 30	Petit Mont Blanc, 2677 m	58
12	6 h 00	Crête du Mont Charvet – Col de la Grande Pierre, 2403 m ..	60
TOP 13	5 h 00	Col de la Vanoise, 2516 m – Lac des Vaches, 2318 m	62
TOP 14	7 h 30	Les Cirques de Pralognan	66
TOP 15	5 h 00	Cirque du Génépé, 2449 m	70
16	6 h 00	Refuge de Péclét Polset, 2459 m – Lac Blanc, 2429 m	72
TOP 17	2 jours	Tour de l'Aiguille des Aimes	76
18	6 h 30	Pointe de la Vélière, 2467 m	80
19	5 h 00	Mont Jovet, 2558 m	82
TOP 20	5 h 45	Porte de Rosuel – Lac de la Plagne, 2145 m	84
21	4 h 00	Lancebranlette, 2936 m	88
22	5 h 00	Lac du Retour, 2397 m	90
23	5 h 00	Tour du Montséti	92
24	8 h 00	Col du Lac Noir, 2869 m – Col du Rocher Blanc, 2833 m ..	94
25	5 h 30	Glacier de la Savinaz, 2565 m	96
26	1 h 45	Lac de la Sassièrre, 2460 m	98
27	6 h 00	Col de la Rocheure, 2911 m	100
28	5 h 00	Col de la Galise, 2987 m	102
29	7 h 30	Zum Refuge du Carro, 2759 m	104
TOP 30	5 h 30	Cirque des Evettes – Lac glaciaire du Grand Méan	106
31	3 h 00	Refuge d'Avérole, 2229 m	110

	32	11 h 00	Rochemelon, 3538 m	112
	33	5 h 30	Pierre aux Pieds, 2750 m	116
	34	4 h 30	Pointe de Lanserlia, 2909 m	118
TOP	35	2 jours	Plan du Lac – Sentier Balcon de l'Arpont	120
TOP	36	2 h 45	Tour des Lacs de Bellecombe, 2414 m	124
	37	3 h 00	Le Sentier des Bâtisseurs	126
	38	8 h 00	La Turra – Trou de la Lune, 2650 m	128
	39	7 h 30	Pointe de l'Observatoire, 3015 m	130
	40	2 jours	Le Rateau d'Aussois, 3131 m	134
	41	5 h 30	Signal du Petit Mont Cenis, 3162 m	137
	42	5 h 00	Lac de Savine, 2447 m – Lacs Giaset, 2664 m	140
	43	8 h 45	Vallon d'Ambin – Pas de la Coche, 2968 m	142
TOP	44	2 jours	Mont Thabor, 3178 m	146
	45	4 h 30	Tour de la Fourche	150
	46	8 h 00	Col des Aiguilles d'Arves, 3163 m	152
	47	4 h 00	Basse du Gerbier, 2578 m	154
	48	8 h 45	Cime de la Valette, 2858 m	156
TOP	49	6 h 30	Glacier de St-Sorlin, 2715 m	160
	50	5 h 00	Lac de la Croix, 2415 m – Col du Sambuis, 2528 m	164
	51	2 h 00	Mont Rond d'en bas, 1522 m	166
	52	5 h 00	Pic de Fremezan, 2261 m	168
	53	9 h 30	Grand Coin, 2730 m	170
	54	4 h 30	Rocher de Sarvatan, 2510 m	172
			Index	174