

Boucle des 3 cols – Itinérance pédestre en 5 jours

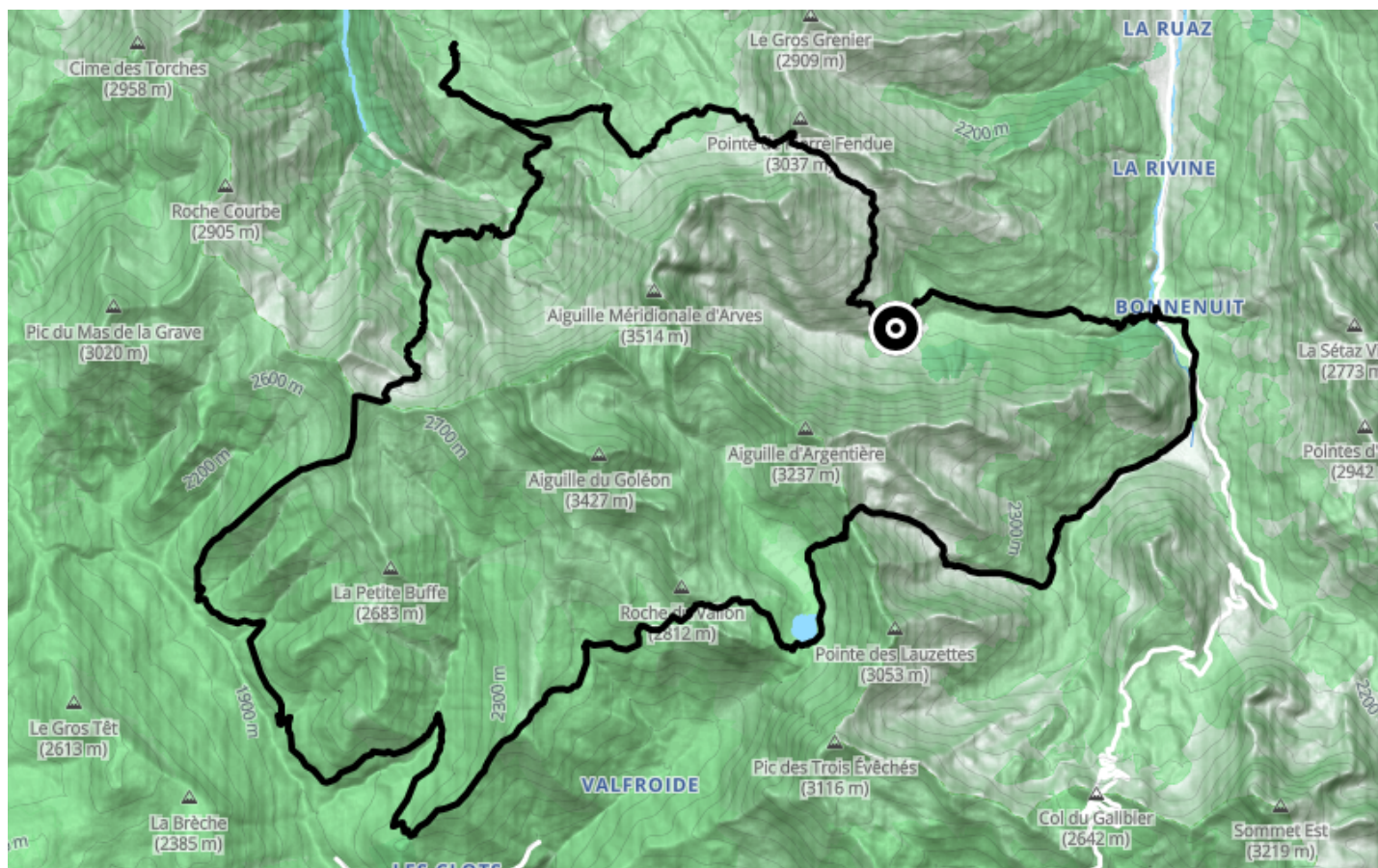
● Difficile

🥾 Randonnée

🕒 120 h

↔ 55.0 km

📍 **Départ** 73450, Valloire



Descriptif

Etape 1 : Valloire Bonne Nuit – Refuge des Aiguilles d'Arves

Etape 2 : Refuge des Aiguilles d'Arves – Chalet du Perron

Etape 3 : Chalet du Perron – Refuge du Pic du Mas de la Grave

Etape 4 : Refuge du Pic du Mas de la Grave – Refuge du Goléon

Etape 5 : Refuge du Goléon – Valloire Bonne Nuit

Etape 1 : Départ des Verneys, arrivée au Refuge des Aiguilles d'Arves : 7,7 Km, 763 m D+, 84 m D-.

Hébergement au Refuge des Aiguilles d'Arves.

Pas à pas :

Depuis les Verneys, prendre la route à gauche de la boulangerie puis tourner à gauche dans le chemin de Pessail. Passer les dernières habitations et emprunter le sentier au bout du parking. Remonter le sentier jusqu'à rejoindre une piste, tourner à droite et la remonter sur 2 épingles. Tourner ensuite à gauche pour couper les épingles par un petit sentier jusqu'au hameau du Vallon. Continuer tout droit sur le sentier en balcon jusqu'au Commandrault. De là, prendre légèrement à droite, traverser un ruisseau puis une passerelle et remonter la dernière pente par le Mauvais Pas pour atteindre le refuge.

Etape 2 (option) : Refuge des Aiguilles d'Arves – Col de l'Épaisseur – Refuge des Aiguilles d'Arves : 8,4 Km, 683 m D+/D- 683 m. Hébergement au Refuge des Aiguilles d'Arves.

Pas à pas :

Monter au-dessus de refuge sur un sentier d'alpage jusqu'au poteau Sous l'aiguille de l'Épaisseur. Tourner

à droite, traverser une zone de gros blocs qui permet de rejoindre la combe du Puy. Remonter le fond de la combe en suivant les cairns pour arriver jusqu'au col de l'Épaisseur. Le retour au refuge s'effectue par le même itinéraire.

Etape 3 : Départ Refuge des Aiguilles d'Arves, Les Choseaux – Verneys : 6.8 km / D+ 0 m / D- 680 m

Pas à pas :

Descendre du refuge jusqu'au Commandrault puis prendre à droite sur un sentier d'alpage qui redescend jusqu'au poteau les Aiguilles juste au-dessus des chalets des aiguilles. Tourner à gauche pour redescendre d'abord dans un alpage puis dans la forêt jusqu'à la Rivine en passant par la Roche Bernard. A la Rivine, tourner à droite pour traverser la Valoïrette et la route départementale. Emprunter la piste en face qui longe la Valoïrette en rive droite jusqu'à une passerelle. Traverser la passerelle pour revenir au parking de départ.



Informations pratiques

Précautions: – Renseignez vous sur les conditions météorologiques avant votre départ. – Informez quelqu'un de votre itinéraire, car la communication peut être limitée. – Privilégiez un départ le matin pour ne pas vous laisser surprendre par la nuit – Les parcours que vous empruntez sont sous votre propre responsabilité. – Il faut choisir un itinéraire adapté à votre capacité physique et technique. Si vous doutez, n'hésitez pas à contacter des professionnels de la montagne. – Soyez correctement équipés pour pratiquer la randonnée en toute sécurité et faire face aux aléas climatiques. – Cette randonnée s'effectue l'été lorsqu'il n'y a plus de neige. – Passage dans un éboulis juste avant l'arrivée au refuge. Lors de vos randonnées, quelques éléments peuvent rendre votre expérience plus agréable et sûre. Des bâtons de marche améliorent l'équilibre et une hydratation régulière est essentielle. Emportez une gourde et des encas pour maintenir votre énergie. Protégez-vous du soleil avec de la crème solaire et des lunettes. N'oubliez pas les jumelles pour ajouter une touche d'observation à votre aventure. Ces petits ajustements vous permettront de profiter pleinement de votre escapade.

Difficultés particulières

Attention – Passage technique au Col de l'Épaisseur

Le passage du Col de l'Épaisseur constitue la principale difficulté du Tour des Aiguilles d'Arves. Seuls des randonneurs expérimentés, habitués à évoluer sur des terrains variés et en montagne, doivent s'engager sur cet itinéraire, sous réserve de conditions météorologiques et d'enneigement favorables.

Pour rejoindre Plan Pradin depuis le Col de l'Épaisseur, côté Albiez-Montrond, l'itinéraire emprunte un couloir d'éboulis très raide sur un terrain non stabilisé. Cette section requiert un pied sûr, une bonne condition physique et l'habitude de progresser en terrain difficile.

Des chutes de pierres peuvent se produire dans ce secteur. Pour cette raison, le passage est déconseillé aux groupes importants afin de limiter les risques de déclenchement de pierres pouvant mettre en danger les randonneurs situés en contrebas.

Avant votre départ, renseignez-vous impérativement sur les conditions du parcours. Des névés peuvent persister jusqu'en été et rendre le franchissement délicat, voire dangereux.

Si vous n'êtes pas habitué à ce type de terrain, il est vivement recommandé de faire appel à un accompagnateur en montagne ou à un guide professionnel.



Retrouvez ce parcours et bien d'autres
sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

