

## Quelques Randonnées depuis Saint Sorlin d'Arves

# Randonnée



droits d'auteur réservés = copyright

Télécharger cette page rando, format PDF, zippé,  
Cliquez !

Pour nous contacter :



[Retour page accueil Saint Sorlin d'Arves](#)

Quelques randonnées

## depuis SAINT SORLIN D'ARVES

**Vous trouverez en cette page quelques exemples de randonnées, elle sont si nombreuses...;**

**Cette page est en construction permanente;**

---

### Menu

1. **Un exemple de début : Au pied des aiguilles d'Arves**
2. **Un autre exemple (les Sanières) 1 heure 30 + 1 heure 30.**
3. **Les trois lacs 2 heures + 2 heures**
4. **Le col des prés nouveaux 4 heures + 4 heures**
5. **Longecombe 1 heure + 1 heure**
6. **Vallée et chapelle des Prés Plans 3/4 heure + 3/4 heure**
7. **Col d'Ornon**
8. **Entraigues, Valfroide.**
9. **Grandmaison.**
10. **L'Ouillon**
11. **Le col des Sept Laux**

---

### Une randonnée vers les aiguilles d'Arves

Il s'agit d'aller au **pied des aiguilles d'Arves**, dans les alpages de la commune de SAINT JEAN D'ARVES. Depuis SAINT SORLIN D'ARVES.

Sur la route St Jean de Maurienne - St Sorlin d'Arves, en automobile vous prenez une route au lieudit Belleville, où il y a un barrage hydro-électrique (cet endroit est sur la commune de Saint Jean d'Arves). Vous prenez la direction de Montrond (qui est sur la commune d'Albiez-Montrond) puis vous allez en automobile jusqu'au lieudit Chalmieu.

Vous pouvez peut-être aller avec votre véhicule jusqu'au relai de télévision et là vous devez vous garer.

Ensuite vous suivez, à pied, le chemin pastoral (*Interdit à la circulation publique des véhicules, praticable en vrai 4X4, seulement pour les riverains et exploitants*).



Et vous continuez jusqu'au pied des aiguilles d'Arves.

Deux heures à pied, et vous aurez le paysage ci-dessous;



Les aiguilles d'Arves sont typiques.  
Tous les visiteurs de la vallée de l'Arvan repèrent les  
aiguilles d'Arves et se souviennent  
Le chemin est facile,  
il faut des chaussures montantes. Comme pour toute  
randonnée en montagne.

---



### **Sur le retour**

Dans ces terres d'alpages, vous entendrez siffler les  
marmottes et si vous êtes discrets, vous les verrez car elles  
sont nombreuses.

Les chalets d'alpage ne sont habités que durant l'été.

---

### **lys Martagon**





L'étude de la nature et notamment de la flore.  
Le lys Martagon est courant dans cette zone.

---

## L'Arnica



La fleur d'Arnica ressemble à une marguerite, mais elle est entièrement jaune;

Cette plante était également utilisée dans le Jura où elle s'appelait "le tabac du pauvre". Elle était fumée ou prisee;

Dans les Arves je n'ai jamais entendu dire qu'elle fut fumée.

Pour les autres propriétés médicinales de l'Arnica, il suffit de se reporter aux revues spécialisées.

---

## La météo



2 touristes randonneurs, au pied des aiguilles d'Arves. Voyez les turbulences qui se forment autour des aiguilles d'Arves. . La météo est devenue incertaine. **Il faut rentrer.**

En montagne, quand le temps devient incertain, il faut



rentrer.

Il est indispensable d'avoir dans son sac un petit poncho ou kawé léger.

Les changements de temps sont rapides et la pluie froide;



[Retour page accueil](#)

---

### **randonnée vers "Les Sanières"**

Il s'agit d'aller dans les alpages jusqu'au lieu-dit "Les Sanières";

Il faut partir du hameau de l'Eglise et marcher par un sentier à vaches;

Ce sentier est balisé d'un rectangle jaune;

#### **Intérêt:**

- Une vue sur l'ensemble du village, sur ses vallées adjacentes, sur le massif de l'Etendard, sur le massif de "La Meije";
- Voir et entendre des marmottes, examiner la flore et faune des alpages, s'entraîner à la randonnée;
- Même si l'on ne va pas au bout la vue est toujours belle, dès le départ; En outre pas de risque de se perdre;
- Extension vers l'Ouillon, qui est le sommet herbeux le plus haut d'Europe;

#### **Difficultés:**

Celles de la montagne à vaches;

Compter deux heures aller et idem pour le retour;



En randonnée vers "Les Sanières"

Au fond les aiguilles d'Arves; En bas la vallée de l'Arvan;  
Vous entendrez siffler les marmottes qui préviennent leurs copines de votre intrusion;



De l'autre côté vous avez le village et tout là haut le massif de l'Etendard et son glacier;



Le pic de l'Etendard, le Grand Sauvage au bord de la photo à gauche, et le glacier de l'Etendard, également appelé "glacier de Saint Sorlin".

*Pour aller sur le glacier de l'Etendard et escalader le pic de l'Etendard (3476 m) il n'est plus question de randonnée mais d'**alpinisme**: guide obligatoire, crampons, cordes, piolets et entraînement sont nécessaires; Les habitués font cela en une journée, d'autres en deux journées en couchant au "Refuge des Trois Lacs";*

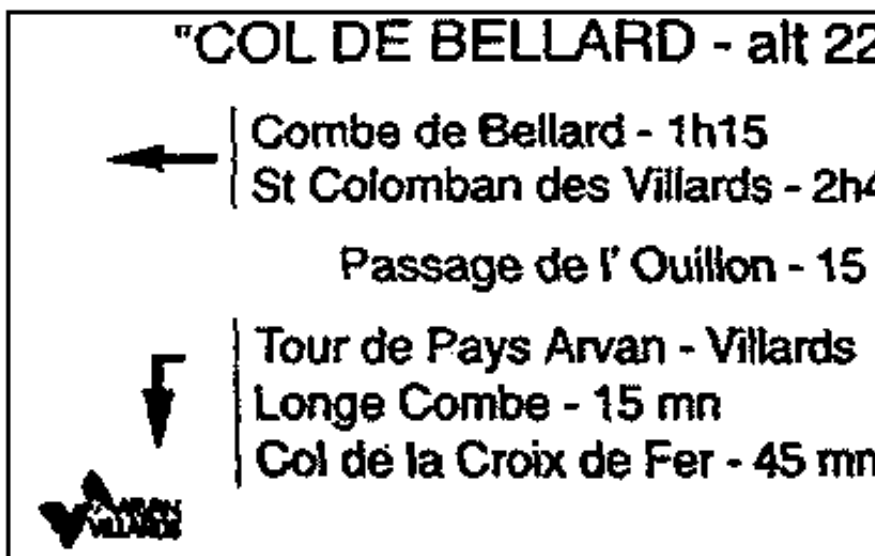


**Retour page accueil Saint Sorlin d'Arves**

## Longecombe

La vallée de Longecombe, a son départ depuis un petit chemin, qui débouche, à droite, sur la route allant du col de la Croix de Fer au Col du Glandon. 45 minutes à pied pour aller au sommet de cette vallée qui se termine au **Col de**

**Bellard.** Il s'agit d'une vallée située à des altitudes allant de 2000 à 2300m. Depuis le col de Bellard, de nombreuses randonnées sont encore possibles. Voyez le panneau indicateur ci-dessous:



Cette vallée sert toujours d'alpage d'altitude, vous y trouverez de grands troupeaux de moutons et chèvres, des bovins. Les marmottes sont nombreuses. La vue splendide: Mont Blanc, vallée des Villards, etc...



Le chemin de la vallée de Longecombe.





Le chemin de Longecombe avec une belle vue sur le massif de l'Etendard et le glacier.



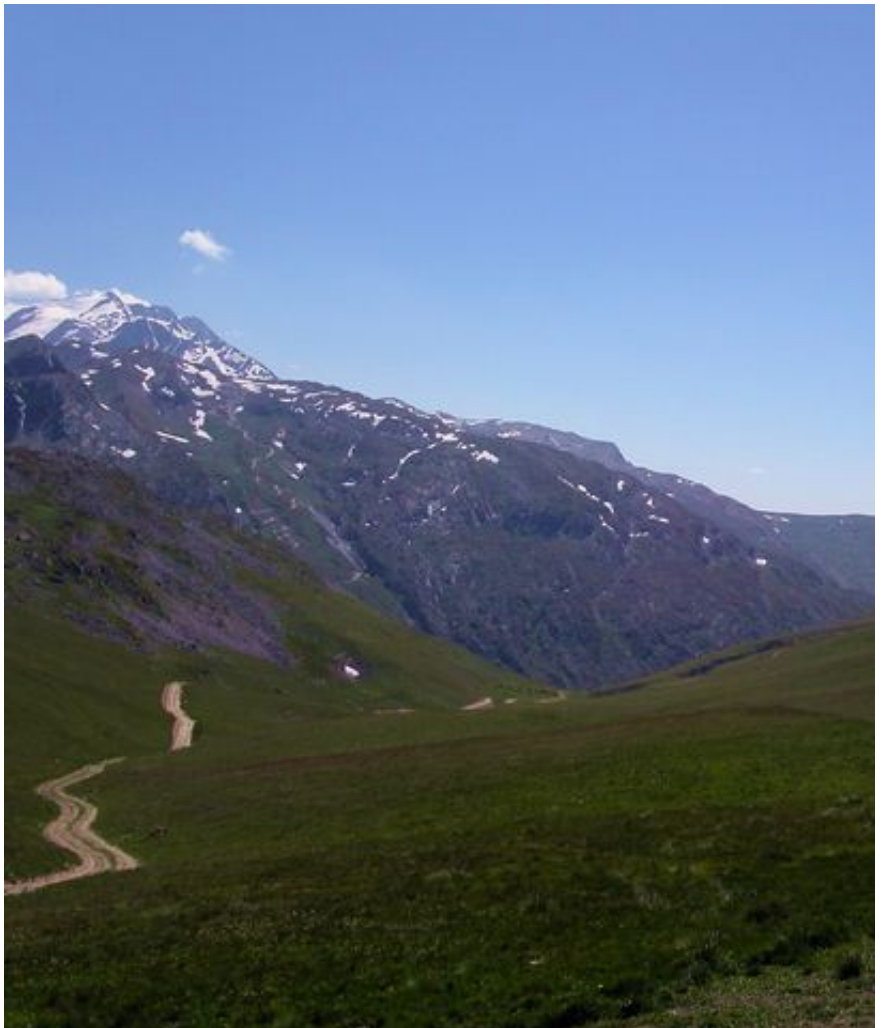
Ci-dessus un jour de grand vent. Notez les équipements. a randonnée.

Seul mon petit neveu David (13 ans) ignore l'arthrose et la fatigue) ! En 2015 il a réussi son bac avec mention très bien et surtout il est lauréat du concours général des lycées et des métiers pour la France, catégorie chaudronnerie industrielle. Cela mérite d'être mentionné.



es  
chalets d'alpages de Longecombe sont en ruine (sauf un).

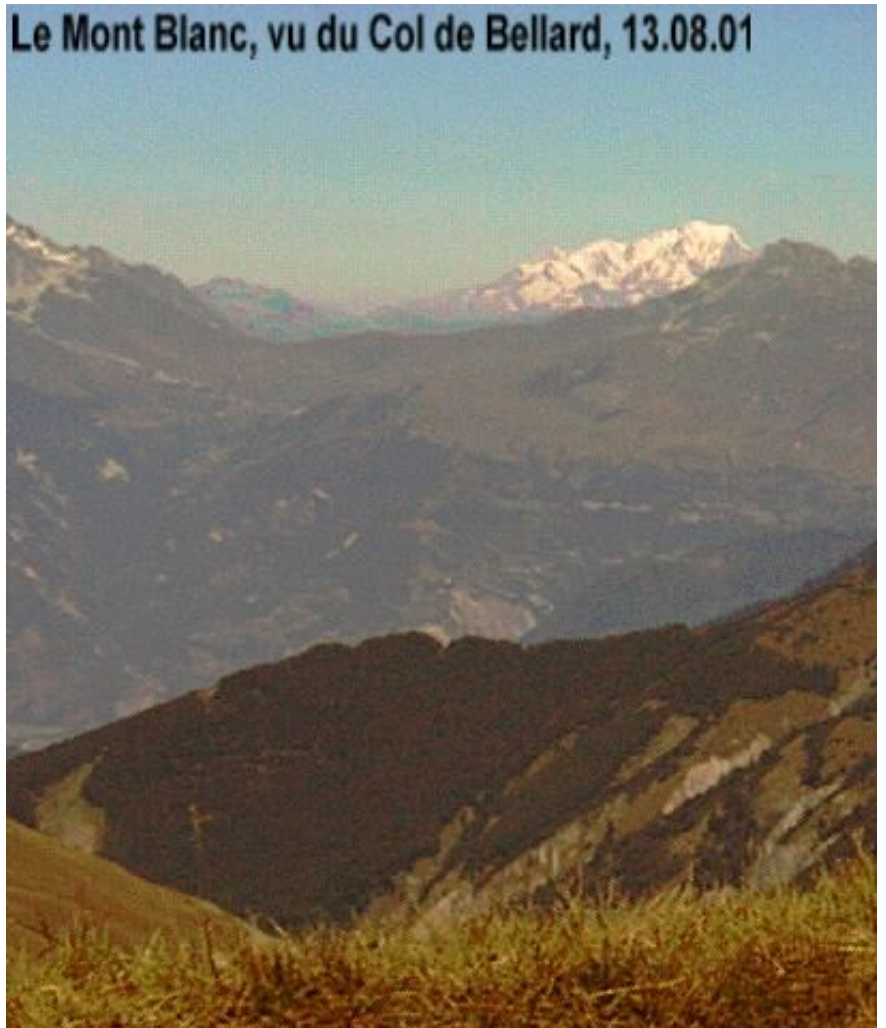




Au fond le massif du Taillefer.

La vie rurale existe depuis des siècles à Longecombe.

## Le Mont Blanc, vu du Col de Bellard, 13.08.01



---

### Les trois lacs (la haute montagne)



Photo L.Sambuis

Au début  
Juin : Vue du glacier de St Sorlin, depuis les trois lacs; Au fond le pic de l'étendard; En allant aux trois lacs vous découvrirez les paysages de haute montagne; Ces trois lacs de glacier sont comme de petites émeraudes au milieu d'un paysage très dénudé; Nous sommes à la limite de la végétation (2500 m); Vous pouvez poursuivre sans fatigue

jusqu'au pied du glacier de l'étendard, appelé également le glacier de Saint Sorlin; Il faut compter deux heures depuis le col de la croix de fer (où l'on se rend généralement en automobile) pour aller à pied au refuge des trois lacs; Vous pouvez vous restaurer et boire au refuge; La randonnée vers les trois lacs, en partant du col de la Croix de Fer, ne comporte aucune difficulté technique. Il est "interdit" de séjourner en été à St Sorlin sans avoir accompli son "pèlerinage" aux trois lacs; Vous trouverez tous renseignements à l'office du tourisme;



Une crevasse sur le glacier.



**Note :** On ne va pas sur les glaciers sans guide et sans être encordé: Les crevasses sont quelquefois recouverte d'un pont de neige et donc invisibles. Vous risquez l'éternité au congélateur... Cette photo a été prise sur le glacier de l'Etendard par feu Aimé SAMBUI, Guide de Haute Montagne.

**Note 1:** à 3000 m le ciel n'est plus "bleu ciel" mais "bleu marine". A 2000 m. le bleu du ciel est déjà beaucoup plus sombre qu'au niveau de la mer.

**Note 2:** La pression atmosphérique diminue avec l'altitude. Au niveau de la mer elle est en moyenne de 1015 millibars (1 bar = 1 atmosphère). A 1500-1600 m. (Saint Sorlin d'Arves) la pression est de 870 millibars en moyenne. Aux Trois Lacs (2500 m.) elle n'est plus que de 775 millibars environ.

**Note 3:** La quantité de rayons ultra-violets augmente avec l'altitude. Elle augmente aussi avec la réflexion sur la surface blanche de la neige. Portez des lunettes de soleil, comme le font toujours les guides de haute montagne et les moniteurs de ski. Et évitez les coups de soleil....



**Retour page accueil Saint Sorlin d'Arves**

**Le col des prés nouveaux**



Le col des Prés Nouveaux est une randonnée très longue pour habitués de la marche à pied (entraînement préalable à la marche exigé), mais très facile techniquement (toute en "montagne à vache") un dénivelé doux sauf vers la fin entre les chalets des Prés Nouveaux (en ruines) et le col des Prés Nouveaux : 600 mètres en tout. 4H aller et 4H retour, tout en sentier de marche (montagne à vaches).

Le mieux est de partir depuis le fond de la vallée des Prés plans, au niveau des ponts où se rejoignent l'Arvan et le Rieu Froid. Tout est fléché. Une carte précise (IGN) est souhaitable. Un téléphone portable aussi. Cette randonnée vous apportera la découverte d'immenses paysages d'alpages. Des milliers d'hectares presque vierges. Vous pourrez retrouver une borne frontière séparant l'ancien duché de Savoie du Royaume de France. Vous voyez le grand glacier de la "Meije" situé dans le département des Hautes Alpes; Il ressemble à un dôme neigeux.

**Note :** Dans ces zones éloignées vous pouvez vous retrouver sans réseau téléphonique mobile.

-----

**Anecdote:** Certains anciens du pays m'ont relaté que des passeurs amenaient, au XIX<sup>e</sup> siècle, par cette voie des enfants malades et même des animaux depuis La Grave dans les Hautes Alpes (en Dauphiné) jusqu'à la chapelle des Prés Plans pour bénéficier d'une bénédiction voire d'une amélioration de leur santé. Ce trajet représente environ 16 heures Aller-retour. J'ai aussi entendu raconter que des colporteurs utilisaient ce passage à la même époque. (non vérifié).

---

## Il y a des centaines de randonnées vers les alpages

---

### Col d'Ornon

Il existe de nombreux chemins pour aller au Col d'Ornon:



depuis la vallée des Prés Plans, ou depuis Saint Jean d'Arves, hameau des Chambons, lieudit "La Curiaz".



Ci-dessus : Au col de l'Ornon (1h1/2 de marche à pied depuis St Jean d'Arves) J'ai rencontré un troupeau de 2000 moutons. photo du 11 juillet 2001.



Ci-dessus : Toujours au Col de l'Ornon le 11 juillet 2001, j'ai



rencontré des ânes.



Attention aux béliers (ci-dessus photo d'un bélier) ils peuvent vous blesser (fracture du fémur) ils attaquent quelquefois sans prévenir. Les moutons et brebis sont inoffensifs. Le bélier est le mâle (reproducteur) de la brebis, le mouton est castré. Seul le bélier a des cornes.

Puisque nous parlons animaux, en ce qui concerne les troupeaux de vaches, faites très attention aux taureaux, il peut y avoir un taureau parmi un troupeau de vaches. Un accident est arrivé en Juillet 2003. Le taureau a une tendance naturelle à charger toute personne qu'il ne connaît pas et qui dérange son harem. A la différence du bélier il manifeste d'abord son mécontentement. Votre seul salut c'est la fuite. La précaution à prendre est simple: contourner tout troupeau de bovidés à bonne distance et passer son chemin sans s'arrêter ainsi il ne se passera rien.

Pour les chevaux et les ânes, on ne passe jamais derrière ces animaux à courte distance (ruade possible). Côté avant ou latéralement ils sont inoffensifs si on ne les touche pas. S'ils vous suivent, ou vous "collent" ignorez les, ils s'arrêteront naturellement.

---

### **Chapelle des Prés Plans** Vallée des Prés Plans

Une "ballade" pour se reposer: par un chemin carrossable (non goudronné), il suffit d'aller jusqu'à la chapelle des pré-plans.



Chapelle dédiée à Notre-Dame-de-la-Vie construite en 1671 et restaurée en 1855. A

l'extérieur les encadrements des fenêtres sont décorés de fleurs de lys, de têtes de personnages et de croix de Savoie.

A l'intérieur, statue de la Vierge à l'Enfant placée devant un dais peint en trompe-l'œil. Retable à colonnes torsées avec un antependium orné d'un "cuir de Cordoue" offert en 1747.

Elle n'est ouverte que le dimanche, et pas tous les dimanches. Renseignez-vous.

Elle est classée dans les chemins du baroque.



---

### Entraigues (Valfroide):

Entraigues est un hameau, de Saint Jean d'Arves, situé au

bord de la route, à droite en descendant de St Sorlin.

Dans ce minuscule village vous remarquerez son église et sur une façade de celle-ci un cadran solaire original:

Ce cadran solaire écrit un spécialiste, est le plus curieux de toute la Savoie et l'un des plus beaux.

Il mesure 1,50 mètre de large sur 2 mètres de hauteur.

Il date de 1843 et sa devise en latin se traduit ainsi: "Je refuse de dire l'heure si le soleil est absent".

Il comporte une multitude de symboles astronomiques.



Mais ce n'est pas tout

### **Valfroide:**

Derrière le village d'Entraigues s'enfonce la vallée de Valfroide. Très sauvage et très encaissée. Vous pouvez aller à pied, ou avec une automobile ordinaire jusqu'à un parking comportant une table de pique-nique avec des bancs. Ensuite à pied en 20 minutes vous trouverez une maison comportant la légende d'un hermite qui y habita, et qui était un saint homme. Si vous continuez un peu vous remarquerez (très visible) sur l'autre versant une source curieuse qui dépose sur son passage des dépôts de couleur jaune bouton d'or:



La source jaune.

Si vous poussez plus loin, à pied vous découvrirez les aspects sauvages de cette vallée encaissée. Au bout de cette piste, mais exclusivement à pied cette fois vous pouvez rejoindre le pied des aiguilles d'Arves et le lieu-dit **Chanin** où le pasteur Louis PERNOT a restauré un chalet d'Alpage. En ce dernier cas, il faut compter une grande journée si vous voulez aller jusqu'au pied des aiguilles d'Arves. Cette promenade complète ne comporte pas de parcours épuisant, mais requiert un équipement ad 'hoc, des vivres, et une carte d'état major au 25/1000°.

La récompense est la découverte d'une nature vierge magnifique. Puis en haut des grands espaces d'alpages.

### GrandMaison

Avec votre automobile, via le Col de la Croix de fer vous irez voir le barrage de **GrandMaison** (140 millions de



mètres cubes de retenue) l'un des derniers grands barrages français (Construit, en terre, par la société québécoise Hydro-Québec). EDF a su placer des panneaux explicatifs relatif à cet ouvrage dans un abri sis à côté du barrage. Vous pourrez continuer votre route dans la vallée d'Olle et visiter au Rivier d'Allemont, le musée hydro-électrique, sis à côté de la centrale.



Le lac du barrage de GrandMaison.

---

## L'Ouillon

L'Ouillon est le sommet herbeux le plus haut d'Europe à 2434 mètres.



Cette randonnée fait partie des grands classiques. L'Ouillon est un dôme d'alpage. De son sommet le point de vue est très beau. Difficile de se perdre tout est en herbe, sans arbres, la vue est dégagée. Vous rencontrerez des troupeaux de moutons ou de vaches et des marmottes.

Pour aller à l'Ouillon, il existe au moins 4 voies:

1/ On peut aller en automobile jusqu'au col de la Croix de Fer (2064 m.) Parquer le véhicule, regarder le chalet hotel, suivre le sentier qui part à gauche de ce bâtiment, et se laisser guider par l'itinéraire.

2/ On peut aussi partir depuis l'avant dernier virage, il est en épingle, sur la route du col de La croix de Fer, au lieu-dit "la Chadolle" et retrouver le même sentier au lieu-dit "Le



Truchet".

3/ On peut encore en suivant la vallée de Longecombe (cité précédemment) bifurquer à droite vers l'Ouillon.

4/ Et enfin pour les sportifs on part à pied de St Sorlin depuis le sommet du village au lieu-dit "Pierre Aigüe" et suivre l'itinéraire (sentier T.A.V. Tour Arvan Villard, cartographié).

Tous les grands sentiers menant à l'Ouillon sont cartographiés et indiqués sous le sigle T.A.V. (Tour Arvan Villard) sur les cartes d'état major au 25 millième et 50 millième. **Le GPS piéton de certains Smartphones est très pratique.**

Aucune difficulté autre que celles de la "montagne à vache". Le temps de randonné varie selon l'itinéraire.

Pensez à emporter, selon la météo, tout ce qui est nécessaire: pull, imper, boisson, casse-croute, etc.

L'Ouillon est très fréquenté.



Sur le chemin des Prés Plans une croix, et au fond l'Ouillon.

**Variante:** Pour les personnes ayant de l'endurance, et aimant passer toute la journée au grand air, vous pouvez partir depuis le centre de Saint Sorlin d'Arves ou depuis le hameau de l'Eglise, et suivre un petit sentier qui conduit à l'alpage nommé "Praz Bel" de là vous rejoignez l'alpage nommé "Les Sannières" (1877 m.) vous virez à droite le sentier monte dans une combe et sur la crête vous retrouvez une portion du T.A.V. qui rejoint l'Ouillon. Avant le lieudit "Les Sannières" à droite un autre sentier conduit aussi au T.A.V. Rien ne vous empêche de redescendre par une autre voie vers Saint Sorlin. (avec une carte, ou un GPS de smartphone, option "à pied" c'est très facile).

## Col des Sept Laux.

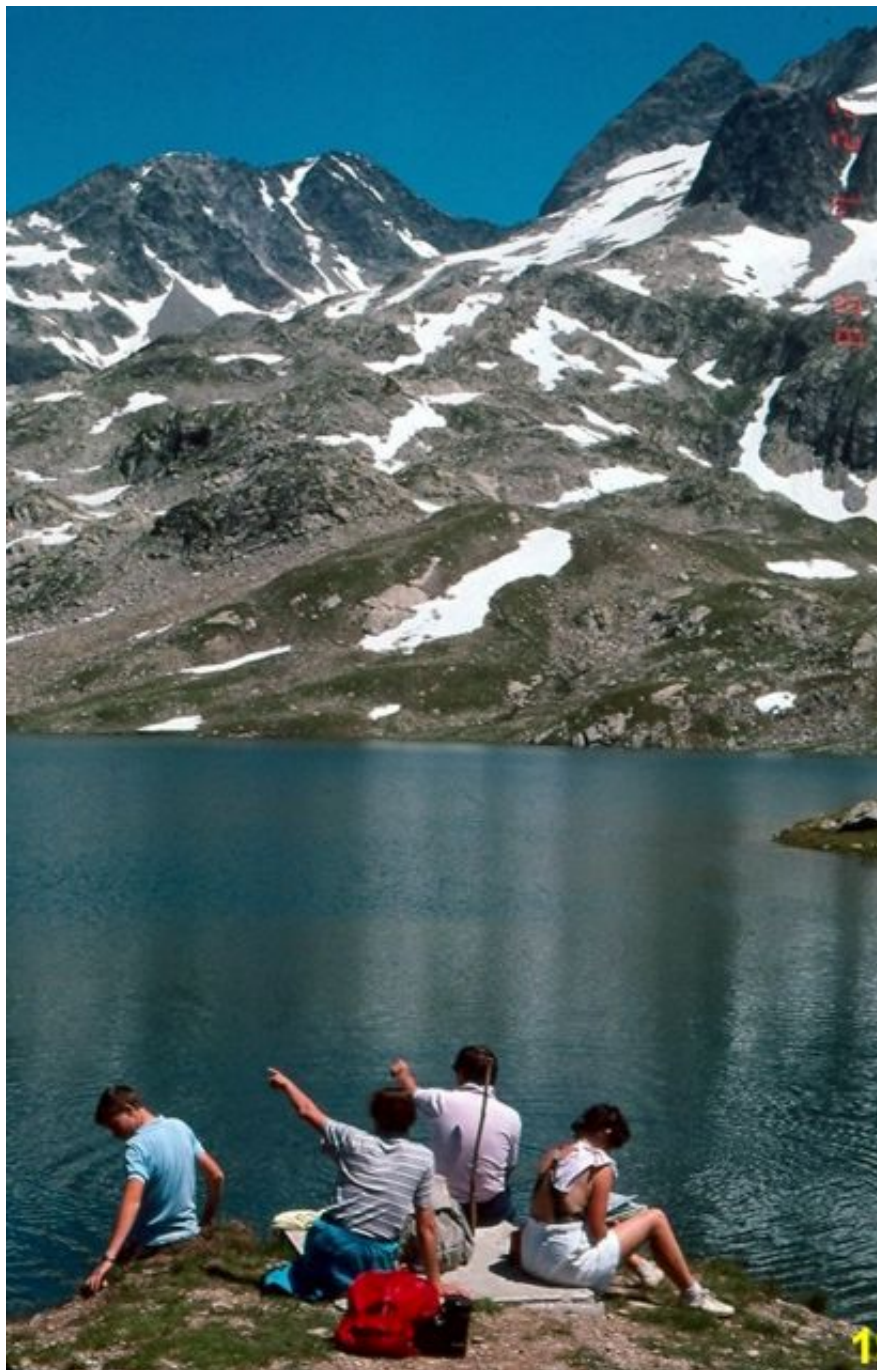
Pour marcheurs entraînés, une journée, 6 à 8 heures de marche aller-retour.

### Dans les Belledonne.

Il s'agit d'une merveilleuse randonnée, dans la chaîne de Belledonne, qui fait partie de l'arc alpin. Cette chaîne de Belledonne n'est traversée par aucune route carrossable.

Ci-dessous Chambéry et la chaîne de Belledonne (Wikipedia) :





## Souvenir personnel







### **Franchir la chaîne de Belledonne ?**

Il existe une petite dépression qui permet, à pied (ou, autrefois, à dos de mulet ?) voire en VTT, et en plein été, de traverser cette chaîne de montagnes. C'est le col des Sept Laux, que vous pouvez appeler plateau des Sept Laux, long de 4 Km. Dans cette dépression il existe de nombreux lacs et des panoramas remarquables.

Cette longue randonnée et entièrement en "montagne à vaches". Ici à la différence de la Vallée des Arves, sur votre parcours vous verrez du granit.

D'un côté et de l'autre de la chaîne de Belledonne il y a 2 mondes différents :

- Le sillon alpin géologique, c'est la vallée de l'Isère comprenant la Combe de Savoie et le Grésivaudan qui aboutit à Grenoble, il y a aussi toute la cluse de Chambéry-Aix les Bains.
- De l'autre côté la Vallée de l'eau d'Olle, le Col du Glandon, Col de la Croix de Fer, Allemont, le Rivier d'Allemont, l'Oisans, la vallée de la Romanche, la Vallée des Arves et le massif de l'Etendard.

### **Géologie :**

Le site des Sept Laux est une large dépression orientée N-S, à fond presque plat, dont le plancher a une altitude supérieure à 2000 m et qui est semée de plus d'une dizaine de lacs. Cette

dépression a été parcourue et affouillée par le passage d'une langue glaciaire et plus tard par un plateau glaciaire suspendu d'où s'échappaient des langues descendant de part et d'autre (vers la Romanche au sud et vers le Bréda au nord).

*ci-dessous : Souvenir personnel de 1988*



**On y va ? (6 à 8H de marche, une journée)**

**1- Depuis le côté Allemont, Col de la Croix de Fer, lac de Grand maison :**

**Randonnée et départ :**

Cette randonnée exige une carte IGN et une aptitude à la marche. Le parcours prend une journée entière, il faut compter 4 à 8 heures de marche, selon ce que vous ferez en haut. Beau temps dégagé exigé. Vous complèterez vos renseignements sur Internet ou dans les syndicats d'initiative concernés.

**OFFICE DE TOURISME D'ALLEMONT**  
400, route des Fonderies royales  
38114 ALLEMONT

Tél. : 04 76 80 71 60

Fax. : 04 76 80 79 48

Site Internet : Cliquer le logo d'Allemont, ci-dessous.





<http://www.allemont.fr/>

Je commencerai par l'itinéraire depuis Saint Sorlin d'Arves. Au col de la Croix de Fer, passez le barrage de Grand Maison et continuer jusqu'au Rivier d'Allemont. Peu après le village. A la vue du panneau prendre l'ancienne route abandonnée sur la gauche, la suivre jusqu'au panneau indiquant le départ de la randonnée. Lieu de départ : ancienne route abandonnée. Longueur : 13km A/R Dénivelé positif : 1086m.

---

## **2- Depuis le côté Grésivaudan, vallée de l'Isère : Itinéraire depuis Allevard :**

La Vallée du Haut Bréda, commune de La Ferrière d'Allevard (Isère) est une vallée méconnue, longue de 20 km, qui après la station thermale d'Allevard-les-Bains, se termine en cul-de-sac dans le bien nommée hameau de « Fond de France » .

A Fond de France, se garer sur le parking. Le chemin part derrière un bâtiment qui est sorte d'hôtel, rentre dans le vallon derrière et franchit le ruisseau (pont) puis change de vallon et grimpe raide. Il continue ensuite jusqu'au chalet du Gleyzin de la Ferrière puis jusqu'au lac noir après un dernier raidillon. Vous êtes sur le plateau et vous trouverez les lacs : lac Noir, lac Carré, lac de la Motte, lac de Cottepens, lac Blanc (plus haut), lac du Cos, lac Jeplan, lac de la Corne, lac de la Sagne, lac de l'Agnelin (plus haut et plus loin), lacs de la Belle Etoile (bien plus haut !) et nombreux autres lacs sans noms... Ces lacs s'étendent sur 4km.

3H au minimum depuis Fond de France.

---

## **Un refuge :**





Le refuge des 7 Laux se trouve à 2135 m d'altitude au croisement de trois lacs, le lac Carré, le lac de la Motte et le lac Cottepens (dans le massif de Belledonne) ouvert en été Juin-Aout. 3 ou 4 heures depuis le Rivier d'Allemont, au fond de la vallée de l'eau d'Olle, au sud, en passant par tous les lacs, et le col des 7 Laux. D'une capacité de 36 lits en dortoir, ce refuge vous permettra de passer des soirées conviviales. Réservations préalables indispensables car la clientèle est nombreuse.

Par l'autre versant : Le refuge se trouve à 3h00 du parking de fond de France.

<http://refugedes7laux.asso-web.com/>

---



**Télécharger cette page rando, format PDF, zippé, Cliquez!**

**A bientôt ! Nous vous attendons !**

droits d'auteur réservés = copyright



**Retour page accueil Saint Sorlin d'Arves**

Fin de page, MAJ 20 Juillet 2015 (Mobile Friendly)