



# Compte rendu - séjour à Val Cenis

## 02-05 octobre 2023

Tout d'abord un grand merci à Annick Fournier qui a organisé ce beau séjour qui plus est avec un temps exceptionnel.

Nous sommes 26 participants : Annick et Pierre F, Claudette et Michel P, Nicole et Gérard P, Marie Noëlle et Michel P, Maguy et Alain R, Maryse et André S, Josiane B et Manfred P, Sylvie A, Annette C, Marie-Elisabeth F, Lucienne H, Jacqueline J, Evelyne L, Viviane P, Josette R, Annick V, Yves B, Claude C, et Christian C. Malheureusement Alain F et Lyliane G ont dû se désister.

Michel

### *Jour 1 - Lundi 02 octobre*

### *Aussois Circuit des forts*

Nous sommes 26 participants en ce lundi matin ensoleillé à prendre la direction d'Aussois et malgré la mauvaise surprise pour certains d'un beau bouchon sur la rocade grenobloise, tout le monde arrive à l'heure au RDV au parking du fort Marie-Christine. Nous prenons le temps d'apprécier le plaisir de nous retrouver puis nous partons vers 10 heures pour la randonnée qui va nous plonger dans l'histoire des relations tumultueuses entre le royaume de Piémont-Sardaigne et la France au 19ème siècle.



Un peu d'histoire .... Nous sommes sur la barrière de l'Esseillon, entre Avrieux et Aussois, constituée d'une série de cinq fortifications construites par les italiens entre 1818 et 1834 pour protéger cette partie du royaume de Sardaigne d'une éventuelle invasion française mais ... aucun de ces forts n'a vu le moindre combat ... Les forts portent des prénoms des membres de la famille royale de Piémont-Sardaigne. Nous sommes nombreux à nous dire que nous avons vu ces forts de loin lors de passage à Aussois sans jamais les avoir visités, ce sera donc l'occasion aujourd'hui.

Ces forts s'étagent tout au long de la pente. Le fort Marie-Christine étant situé le plus haut, on peut prévoir que le chemin de retour ne va pas être de tout repos ....

Dans la descente vers le fort Charles-Félix, nous passons à côté du cimetière sarde qui avait vocation d'accueillir les défunts des garnisons de l'Esseillon.



Les populations villageoises et celles des forts vivaient en communautés distinctes. Le fort Charles Félix est en ruine non pas à cause des effets du temps mais parce qu'il avait été détruit par Napoléon en application d'un accord lors du rattachement de la Savoie à la France en 1860. Le site nous offre une vue dégagée sur le village d'Avrieux où se situe l'Office national d'études et de recherches aérospatiales (Onera), les avionneurs du monde entier viennent y tester les performances aérodynamiques de leurs futurs engins. Voilà donc l'explication de ce bruit d'explosion que l'on entend de temps en temps, c'est la soufflerie qui teste les ailes des appareils. En voilà une découverte ! On ne s'attend pas à voir ce type d'activité au fond de la Maurienne !



Nous redescendons du fort Charles-Félix pour remonter aussitôt à l'assaut du fort Victor-Emmanuel, le plus majestueux et le mieux conservé, prénom royal oblige.



Nous déambulons au milieu des bâtiments qui s'étagent sur plusieurs niveaux de 1270 à 1370 m d'altitude et abritent toutes les activités nécessaires à la vie de la garnison qui peut atteindre 1500 hommes : batteries basses, place d'arme et

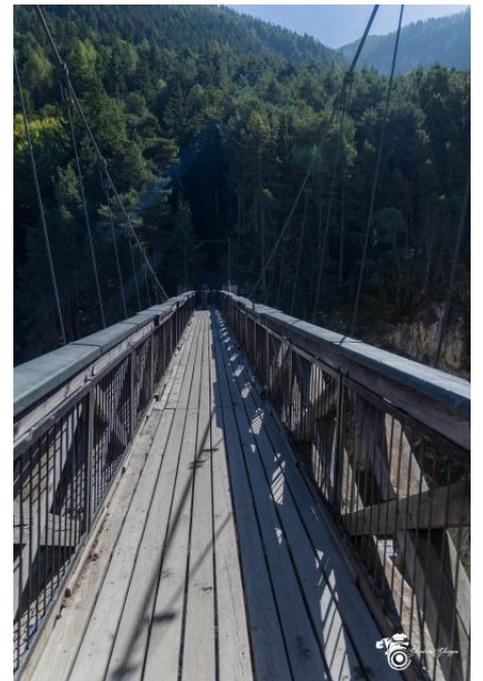
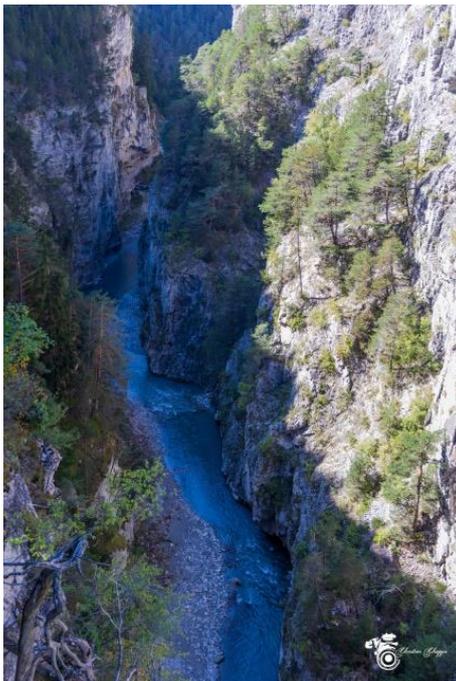
bâtiment du commandement, batteries hautes, fours à pain, casernement, cantine, chapelle, hôpital, poudrière, pénitencier .... Depuis la place haute nous avons une vue magnifique sur les montagnes de Vanoise, notamment la Dent Parrachée.



Nous redescendons du promontoire par un bon chemin qui serpente sous les pins dans une ambiance rappelant les Alpes du sud et nous tombons sur une agréable clairière mi-ombre, mi-soleil idéale pour le pique-nique. Nous passons là un bon moment et terminons le repas par le délicieux gâteau aux pommes fabriqué par Annick F.



Et nous reprenons la descente jusqu'au pont du diable, passerelle qui surplombe le lit très encaissé de l'Arc bordé par de hautes falaises abruptes. Cette passerelle peut être impressionnante pour qui craint le vide d'autant plus que le spectacle de deux sportifs accrochés à la falaise sur la via ferrata n'arrange rien. Christian prend une photo souvenir du groupe sur la passerelle : supportera-t-elle notre poids ... ?





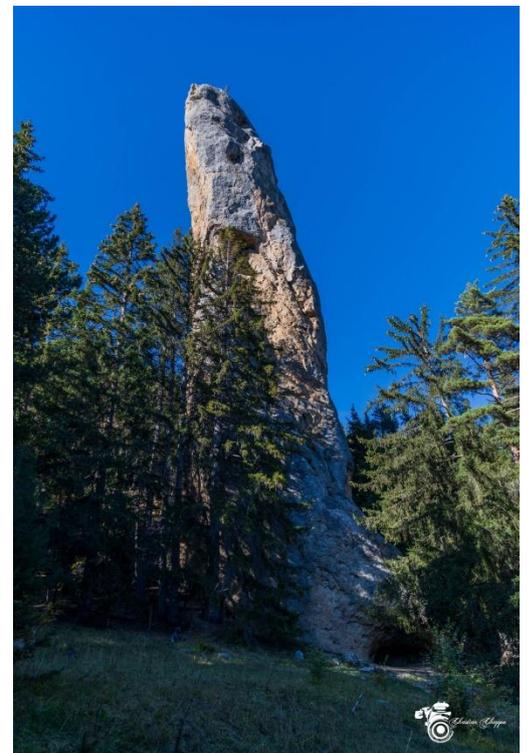
Cette fois, nous ne pouvons pas aller plus bas et nous remontons de l'autre côté pour atteindre le fort Marie-Thérèse. Ce fort est privé et peut être loué pour organiser des événements. En pleine saison des visites sont organisées mais ce n'est pas le cas aujourd'hui, nous nous contentons d'un petit coup d'œil dans la cour et le hall d'entrée. Tout autour sont installés des parcours d'accrobranche de tout niveau dont des tyroliennes qui survolent les gorges de l'Arc, avis aux amateurs...



Et vient le moment de prendre le chemin de retour, d'abord en empruntant les mêmes sentiers qu'à l'aller jusqu'au niveau du fort Charles-Emmanuel. Puis nous poursuivons la remontée par un joli chemin bordé de longues maisons en pierre dans un cadre verdoyant de prairies et sous-bois. Une partie du groupe continue par un sentier un peu raide, l'autre partie préfère suivre la route à la pente plus progressive. Tout le monde se retrouve au niveau du fort Charles- Félix et là, nouveau « débat » à propos du meilleur chemin de retour .... Un groupe suit Alain par un trajet promettant un passage « un peu » costaud, un autre prend la trace, assez raide également, qui monte au milieu des prairies. Il fait très chaud et on est nombreux à rêver d'une boisson fraîche .... Hélas ! Quelle déception quand, le parking du fort Marie-Christine enfin retrouvé, nous constatons que le bar est fermé. Nous n'aurons pas plus de succès à Aussois, les vacances hors saison ont parfois des inconvénients.

Nous aurons parcouru environ 9.5 km sur 440 m de dénivelé pour faire le tour des forts d'Aussois.

Avant de rejoindre le centre de vacances Ethic Etapes à Lanslebourg, nous faisons un détour pour découvrir une curiosité géologique, un monolithe de 93 mètres de hauteur planté au milieu d'une forêt de pins. Toutes les explications sur l'origine de la formation de ce bloc figurent sur la photo suivante.



Voilà une belle journée pour commencer notre mini-séjour en Haute-Maurienne / Vanoise !

Jacqueline

Photos de Christian [Val Cenis Jour 1](#)



## *Jour 2 - Mardi 03 octobre Lac Clair et Plan des Cavales*

### *Compte rendu groupe 1 et 2*

Partis à 9 h de notre lieu d'hébergement à Lanslebourg, nous démarrons, par grand beau temps, la rando de ce 3 Octobre, à 9 h 20. Les 7 véhicules de notre caravane sont parqués au Plan des Fontainettes, juste un peu après le Col du Mont Cenis, au bord du Lac du même nom, à 2093m.



L'objectif du groupe 1, conduit par Michel, c'est le Lac Clair à 2700m.

Celui du groupe 2, conduit par André, c'est le Plan des Cavales, un peu au-dessous, à 2603m.

Dès le départ, la pente est très soutenue, il y a des pauses : ôter les vêtements, boire une gorgée, respirer et regarder le paysage grandiose éclairé par le bleu éclatant du lac. Petit à petit, nous prenons de l'altitude et découvrons plus précisément le barrage, les Aiguilles d'Arve (tellement reconnaissables !) et, à l'ouest, les Glaciers de la Vanoise dont celui de l'Arpont (nous les verrons de plus près le surlendemain).





Mais il faut grimper encore jusqu'au Fort de Ronce à environ 2300m. Certains font la visite, les autres profitent du soleil et du grand air sur la terrasse herbeuse juste devant.



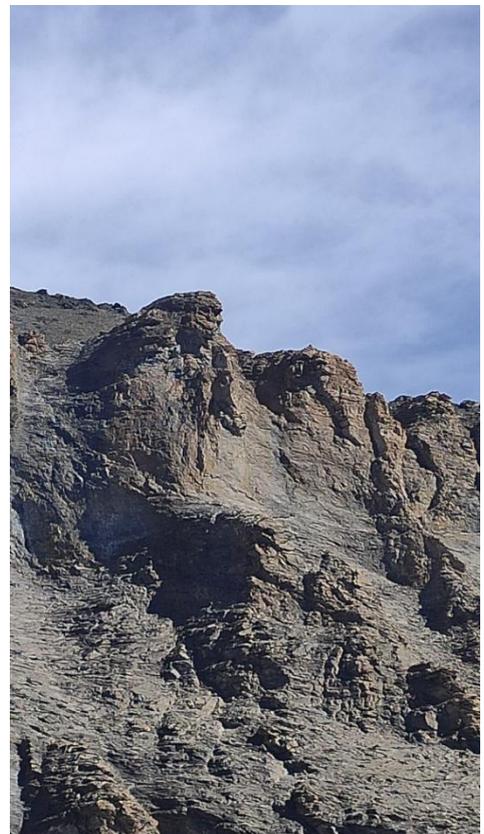
Le redémarrage est tout à fait raide, dans une sente caillouteuse qui ne connaît ni les lacets ni les épingles à cheveux, tout le long un tuyau de captage nous menace de croche-pieds.....on souffle sous l'effort. Enfin arrive un semblant de replat, en contrebas on découvre le ruisseau de Ronce qui dévale du lac Clair. Et puis ce sont les premières édélweiss, si nombreuses que les arrêts photos se multiplient : on n'en voit pas si souvent !!! Il y a aussi des anémones et des gentianes dites « printanières ».....et nous sommes en octobre !!  
Des plaques de duvet blanc nous intriguent : de quelles plantes ou fleurs viennent-elles ?



Dans la pente, un peu au-dessus, deux marmottes nous observent, ne sifflent pas, sont confiantes (et replètes) à la veille de leur « grande nuit ».

Tout à coup, André aperçoit et nous montre des chamois en contrebas, de l'autre côté du torrent.....ouais, on les voit bien, mais....zut alors, ce sont des vaches, que nous baptiserons « vaches chamoisées ».

Nous sommes au Plan des Cavales, un grand espace presque plat, dominé par les murailles (3400m) du cirque où se loge le lac Clair. D'ailleurs nous apercevons le groupe 1 sur le sentier supérieur du verrou. Chacun trouve un endroit abrité pour pique-niquer et « siester » un peu.

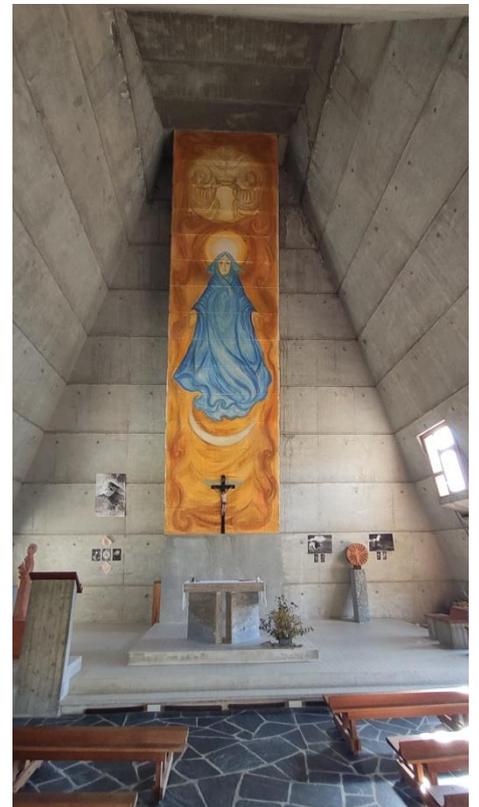


Le groupe 1 au Lac Clair

La descente, en circuit, nous fait traverser le plateau et rejoindre le sentier de montée du groupe 1 (qui, lui, fait l'inverse, ah quelle planification !). Nous voyons plusieurs casemates et bunkers, ainsi que des bornes, témoins et vestiges de l'histoire du Col du Mont Cenis, lieu de passage stratégique depuis toujours. Vu d'ici, le Fort de Ronce est magnifique, encadré dans sa butte, cercle parfait autour de sa cour centrale.



Dans une synchronisation étonnante, les 2 groupes se rejoignent au Fort, ainsi que Maguy et Annette depuis le Sentier des Deux Mille. Après un temps d'échanges et de pause, les 26 Cartographes (chic, ce mot là !) se lancent dans la descente abrupte jusqu'au parking.



Après une séquence culturelle sur le site de la Pyramide (et je ne vous refais pas toute l'histoire), nous investissons la terrasse de « Chez Christian », où notre organisatrice, Annick, assure un service parfait.



Nous profitons du spectacle du « démontage » de 7 vaches, plus ou moins récalcitrantes, obéissantes, hésitantes devant la forte pente et.....la bétailière.  
Viviane

Les chiffres de notre rando :

Groupe 2 6 km et 504 m

Groupe 1 9,8 km et 680 m

Photos de Christian [Val Cenis jour 2](#)

Trace Openrunner [Lac Clair](#)

## *Jour 3 - Mercredi 04 octobre*

### *Le cirque des Evettes et son lac*

Compte rendu groupe 1 et 2

700 m de dénivelé et un peu plus de 13 km

Nous démarrons du parking de l'Ecot (hameau de Bonneval sur Arc) à 2000 m d'altitude.

C'est avec ravissement que beaucoup d'entre nous découvre ce petit "village "

Il est d'ailleurs classé parmi les plus beaux villages de France et il a longtemps été le plus haut village habité toute l'année.



Depuis 1971 il a été rénové. Les murs des chalets sont en pierre et les toits sont recouverts de lauzes. Les adeptes de Belle et Sébastien reconnaîtront peut être les lieux. La cabane de Sébastien se situe au bord de l'Arc.

L'Arc est un affluent de l'Isère qui prend sa source un peu au dessus, au pied de l'ancien glacier des 3 becs et au lac des sentes inferieures.

Nous sommes 15 à avoir choisi cette rando encadrés par Michel, Nicole et André.

A 9 h 25 nous démarrons et arrivons rapidement sur un sentier balisé. Nous traversons des pâturages occupés par des vaches bien paisibles.

Michel fait vite le choix de prendre un raccourci qui s'avère raide et bien "boueux".



Un peu plus haut nous retrouvons un chemin confortable jusqu'à un croisement qui conduit au col des Evettes suivi d'un deuxième qui indique la direction du refuge.



Il est à peine au dessus mais jugeons que nous le voyons suffisamment bien de là où nous sommes.

Le paysage de haute montagne est féérique et nous admirons le magnifique glacier des Evettes.



Rapidement nous entamons un passage un peu plus accidenté mais sans grosses difficultés.

Nous longeons le ruisseau de la Reculaz et arrivons au pont romain que nous empruntons avant d'arriver à un magnifique point de vue et de découvrir la cascade de la Reculaz.



Nous ne nous aventurerons pas plus loin...

Nous retraversons le pont pour nous diriger vers le lac des Evettes.

Au passage nous laissons au pied d'un gros rocher la montée au lac du Grand Méan et avons une pensée compatissante pour celles et ceux qui ont choisi d'y suivre Alain.



Le groupe 1 au Lac du Grand Méan

L'approche du lac paraît un peu longue (nous ne le voyons toujours pas) et certains sont déjà bien affamés.

Finalement nous sommes tous ravis de découvrir ce lac des Evettes (2539 m) ainsi que les nombreux parterres de linaigrettes.

Ici les Epilobes (fanées) sont naines.



Notre ruisseau s'est maintenant ramifié et Nicole explore les alentours afin de découvrir un passage pour rejoindre l'autre rive.

Les batteries rechargées après un repas toujours bien copieux nous repartons et avons le choix entre 2 options.

Certains tentent un éventuel tour du lac avec Nicole et André alors que d'autres prennent le chemin du retour accompagné par Michel.

Après avoir essayé de rejoindre l'autre rive sans trop nous mouiller les pieds voire plus pour "certain" Nicole prend la sage décision de renoncer et de nous ramener un peu plus haut où les autres nous attendent et profitent encore de ce merveilleux panorama.

Peu après le groupe accompagné par Alain nous rejoint.



Quelques uns permuteront pour la fin du circuit.

Au retour notre groupe n'emprunte pas le raccourci du matin mais nous marchons quand même un peu dans l'eau et pour les moins attentifs dans la ...

Un peu avant d'arriver au parking nous avons encore la surprise de découvrir un rhododendron fleuri et quelques pensées...



Encore une belle journée et un endroit magique.

Evelyne

Photos de Christian

[Val Cenis jour 3](#)

Trace Openrunner

[Cirque des Evettes](#)

Trace Openrunner

[Lac du Grand Méant](#)

### Compte rendu groupe 3

Nous sommes le groupe des 6 qui ne veulent pas faire beaucoup de dénivelé:  
Annick (Vinay), Jacqueline, Josette, Maguy, Maryse et Annette.

Nous allons en voiture au départ de toutes les randonnées : parking d' Ocet.

Nous longeons le cours de l'Arc bordé par un magnifique bouquet d'arbres aux couleurs d'automne. Un trou d'eau fait un miroir à la montagne.



Des moutons sont entassés dans des enclos avant de monter dans la bétailière pour rejoindre leur bergerie.



Nous passons aux Vaillettes à 2045m puis à la Tuilière 2118m dans le parc de la Vanoise.

Nous décidons d'aller jusqu'à un pierrier au fond de la vallée.

Quelques marmottes se chauffent au soleil.

L'heure du repas arrive et nous descendons nous installer dans une prairie, face au torrent.

Après une petite sieste pour certaines, nous rejoignons le chemin du petit bonheur !

Traversons Ocet et ses toits de lauze puis empruntons le chemin des agneaux pour rejoindre Bonneval sur Arc. Là, nous nous attablons devant une tarte aux myrtilles, en attendant les voitures.



Annette

## *Jour 4 - Jeudi 05 octobre*

Dernier jour de notre très agréable séjour en Haute Maurienne  
Destination Circuit des lacs au départ du parking de Coétet 2059 m au dessus de  
Termignon. Après avoir été retardé par un troupeau de vaches conduit par les fermiers  
pour gagner leur alpage nous arrivons au parking à 9 h 30. La voiture de tête a pu  
dépasser plus rapidement le troupeau et suite a un malentendu est allée stationner au  
parking de Bellecombe environ 3 km plus haut.



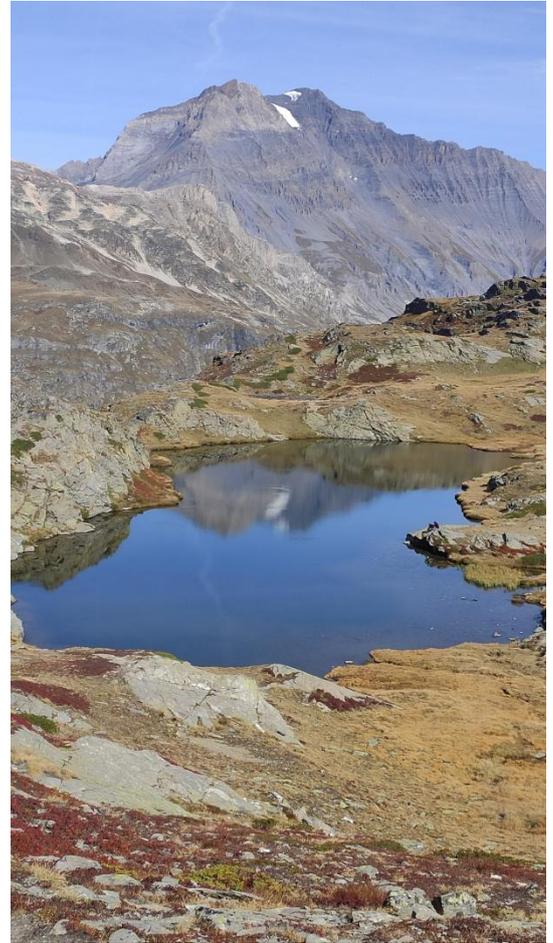
Nous nous retrouvons 22 au départ et formons 2 groupes. Michel essaie de joindre Alain  
mais pas chance pas de réseau on attend encore un peu. Finalement le groupe 2,  
constitué de 15 personnes, emprunte le sentier qui monte de suite assez "sévèrement"  
pour rejoindre le lac Blanc et le refuge du même nom Alt 2300 m (ancien chalet d'alpage  
gardé en saison estivale). Nous faisons une petite pause avant de redescendre sur lac  
dans lequel se reflète le glacier de l'Arpon que nous aurons en vue sur une bonne partie  
de notre circuit.



Le groupe 1 nous rejoint au niveau du lac et nous apercevons Alain, sur l'autre rive du lac, qui a pu nous rejoindre en empruntant un sentier au départ du parking de Bellecombe. Claude Annick et Maguy ne l'ont pas suivi et ont préféré un aller/retour au refuge du plan du lac.



Après la pause nous repartons sur un joli sentier vallonné nous réservant encore quelques bonnes grimpettes et même un ou deux passages un peu plus "scabreux" ce qui nous permet de longer le lac de Bellecombe (point culminant 2435m) puis d'autres plus ou moins asséchés ou bien envahis par les herbes (Lucienne a cru voir une rizière !!) .....



C'est maintenant un sentier descendant qui va nous laisser encore un peu de temps pour admirer les glaciers avant d'arriver à notre halte pique nique prévue au Lac aux Limnés (lui aussi souffre du manque de précipitations et des températures encore estivales en ce mois d'octobre !!!!).

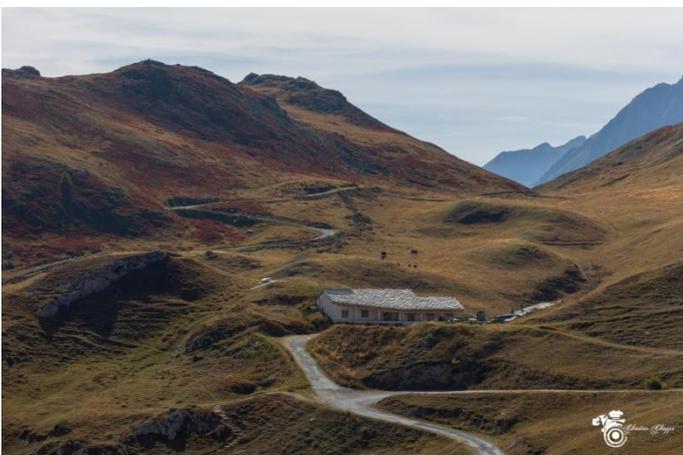
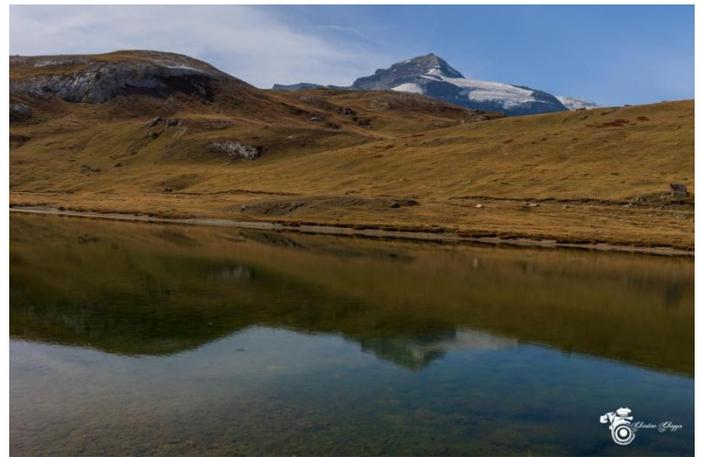
Néanmoins les paysages sont grandioses nous avons face à nous la pointe Mathews la Grande Casse puis la grande Motte.



Mais fini la contemplation il nous reste encore 5 km à parcourir et repartons vers 13 h 40 en direction du Refuge du Plan du Lac, où l'on peut repérer sommets et glaciers grâce aux tables d'orientation ainsi que des explications sur la faune et géologie.



Notre sentier longe le lac nommé Plan du Lac et continue tranquillement pour rejoindre le parking de Bellecombe.



Après une courte halte nous poursuivons notre sentier qui passe au milieu des ruines de Chavière et à proximité de la Chapelle Sainte Marguerite juste avant de rejoindre la route.



Après l'avoir traversée plusieurs fois, le sentier parfois escarpé rejoint enfin le parking du départ (arrêt chrono 15 h 30).



Bilan de cette belle rando : 10 km et 450 m

Nous aimerions prendre un pot, le seul bar ouvert "la Tête à l'envers" après Termignon disposant d'un grand parking nous accueille sur une belle terrasse.



Claudette

Photos de Christian [Val Cenis jour 4](#)

Trace Openrunner [Lacs Blancs Bellecombe et du Plan](#)