



©CCHMV - MF Rigolet

INFORMATIONS PRATIQUES

Départ : Route départementale 100 - Le Planay - Bramans

Comment s'y rendre :

RD100 à la sortie de Bramans par une petite route goudronnée assez étroite. S'arrêter au Planay sur le parking situé avant le pont d'accès au refuge du Suffet. Possibilité de rester stationné plusieurs nuits.

Période conseillée : Itinéraire accessible hors période d'enneigement et sous réserve de conditions météorologiques favorables. Consulter le bulletin météo local en temps réel jusqu'au jour de votre départ.

Carte : Carte IGN 36340T - Val Cenis

Informations complémentaires : Réservation préalable indispensable de votre nuitée en refuge. Restez sur les sentiers en suivant le balisage, transportez vos déchets.



PN Vanoise

INFORMATION

Haute Maurienne Vanoise Tourisme
info@hautemaurienne.com

04 79 05 99 06



VALFRÉJO - LE GRIGNON - AÏSSOLS
VAL CENIS - BISSANS - BONNEVAL SUR ARC

CONSEILS AUX RANDONNEURS



RANDONNÉE
ITINÉRANTE

2 jours



©CCHMV - MF Rigolet

TOUR DE LA ROCHE D'ETACHE - RANDO PÉDESTRE 2 JOURS

Si vous êtes amateurs de contrées méconnues, choisissez sans tarder le Val d'Ambin. Entre alpages et cols de haute altitude, cette courte échappée vous promet un week-end hors du commun. Le parcours idéal pour s'initier aux plaisirs de l'itinérance.



DIFFICILE

COUPS DE CŒUR

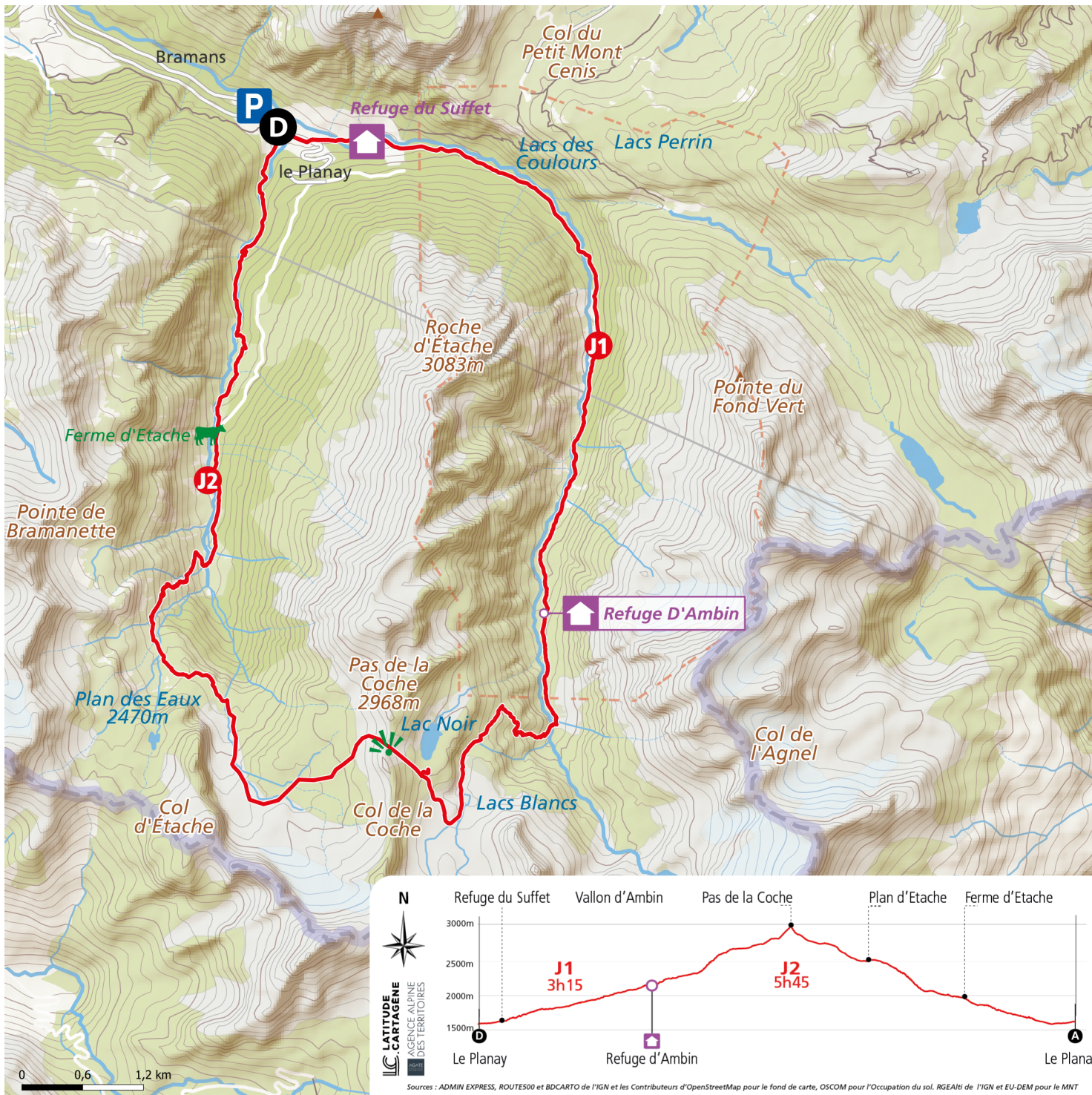
- Le lac noir lové sous les derniers névés d'altitude
- Les chamois craintifs du pas de la coche
- La pause pique-nique au pied de la paroi majestueuse de la roche d'Etache.
- Plan des eaux et ses torrents aux eaux souvent bleutées

SECOURS : 112 ou 18 ou 114 par SMS

MÉTÉO : 3250 (2,99 €/appel + prix de l'appel) -

www.meteofrance.com

VAL-CENIS
Maurienne



ÉTAPES

Tour pédestre de la roche d'Étache en 2 jours - Etape 1 - Du refuge du Suffet au refuge d'Ambin

3h30
 MODÉRÉ
 + 590 m
 - 90 m
 7.3 km

Refuge d'Ambin - 04 79 20 35 00

Tour pédestre de la roche d'Étache en 2 jours - Etape 2 - Du refuge d'Ambin au Planay

6h30
 DIFFICILE
 + 710 m
 - 1290 m
 16 km

VOTRE ITINÉRAIRE

©OTHMV - B. Thomas



Tour pédestre de la roche d'Etache en 2 jours - Etape 1 - Du refuge du Suffet au refuge d'Ambin

🕒 3h30

🏔️ MODÉRÉ

📏 + 590 m

📏 - 90 m

📏 7.3 km

1 Quel privilège d'entamer la montée avant que le soleil ne perce à l'Est ! Les contrastes de couleurs et les crêtes à contre-jour vous offrent un tableau unique et éphémère. Le vallon d'Ambin vous accueille dans le bruit de son torrent parfois très agité à la fonte des neiges. Profitez d'une pause fraîcheur pour scruter les remous dynamiques du cours d'eau. L'immersion est totale et la montée jusqu'au refuge d'Ambin se fait sans difficulté à travers les prairies verdoyantes. Découvrez un refuge rustique et authentique à taille humaine. Perché fièrement sur son rocher, il vous ouvre les portes d'un vallon resté sauvage.

Refuge d'Ambin - 04 79 20 35 00

©OTHMV - S. Romane



Tour pédestre de la roche d'Etache en 2 jours - Etape 2 - Du refuge d'Ambin au Planay

🕒 6h30

⚠️ DIFFICILE

📏 + 710 m

📏 - 1290 m

📏 16 km

2 Préférez un départ matinal pour atteindre votre altitude maximale. Il vous faudra pénétrer dans un univers plus minéral parfois encore bien couvert de zones enneigées en début d'été. Les crampons et les bâtons vous seront souvent de grande utilité pour franchir les névés tardifs à proximité du lac noir. Le balisage abondant vous permet de suivre intuitivement votre chemin. A 2710 mètres d'altitude, le pas de la coche n'est plus très loin. Les chamois discrets vous suivent parfois des yeux. Vous voilà sur la dernière difficulté qui vous promet une expérience inédite dans une ambiance de haute montagne. Un col si sauvage à presque 3000 mètres d'altitude ; ce n'est pas offert à tout le monde ! Il est temps de basculer sur l'autre versant de la roche d'Etache par le pas de la coche. La descente se fera prudemment entre pierriers et replats. Quelle falaise impressionnante vue d'en bas ! Prenez le temps d'un arrêt au pied de cette géante fascinante. A la belle saison, les rhododendrons en fleurs colorent en rose fushia la pelouse alpine qui tapisse les versants. Depuis la descente de Plan des eaux, distinguez-vous la passerelle du torrent du plan d'Etache ? A n'en pas douter elle marquera votre prochaine pause fraîcheur. Vous voilà plongé dans le calme du vallon. Profitez d'un

passage à la ferme d'Etache pour vous ravitailler dans une ambiance bucolique. Produits de pays et boissons soigneusement choisies ponctueront votre fin d'échappée. Cette halte régénératrice vous relance pour une descente de 2 km le long du torrent. N'hésitez pas à clôturer votre itinérance par un diner et une dernière nuit sur place au refuge du Suffet.

ADRESSES UTILES



©CAF

Refuge d'Ambin

Refuge très rustique, qui donne une ambiance plus authentique et plus fidèle à la montagne. L'accès au refuge est facile pour une balade à la journée en famille. En hiver, gardé sur réservation.

Bivouac accepté à proximité. Salle hors-sac.

Du 06/04 au 10/05 tous les jours. Gardé, sur réservation. Du 11/05 au 12/06 tous les jours. Ouvert et non gardé. Du 13/06 au 13/09 tous les jours. Refuge gardé. Du 01/10 au 12/03 tous les jours. Ouvert et non gardé.

Gratuit pour les moins de 8 ans.

Tarif groupe à partir de 9 personnes.

Voir les tarifs et réductions sur :

<http://refugedambin.ffcam.fr/tarifs.html>.

Taxe de séjour non incluse.

73500 Val-Cenis • 📞 04 79 20 35 00 <https://refugedambin.ffcam.fr/>



Parking du Planay

Parking pour les départs de randonnées.

Du 15/05 au 15/11 tous les jours.

Ouverture et fermeture en fonction des conditions d'enneigement.

Gratuit.

Le Planay 73500 Val-Cenis •

📞 04 79 05 99 06