# 55 Sentier des Gardes par Pra Dieu

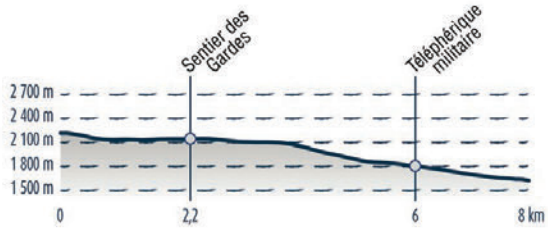
8 km | - 620 m | 2 h 45 | 2220 m / 1620 m

## Accès au départ

**Valfréjus**, Sommet de la Télécabine d'Arrondaz.

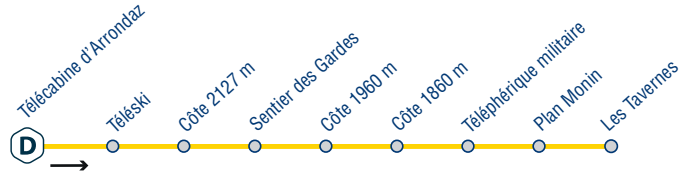
Départ de la télécabine au lieu-dit Le Charmaix, Rue des Bettets.

*Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée*



## Une virée dans les alpages

**Une virée sur les hauts plateaux d'alpages vous fera découvrir l'étagement montagnard en temps réel ! Facilitée par un accès en télécabine, votre sortie se déroule sur un profil descendant. Il vous faudra ménager chevilles et genoux fragiles.**




## Au fil de la balade

Profitez pleinement du dépaysement aux abords des chalets d'Arrondaz.

L'ambiance minérale contraste avec la végétation d'altitude qui lui succède rapidement. Les troupeaux montés en alpage pour la belle saison profitent du calme du plateau. Quelques bêlements ne sauraient perturber ce moment contemplatif.

Vous êtes aux premières loges pour admirer l'imposante Pointe des Sarrasins. Si votre regard est suffisamment aiguisé, peut-être distinguerez-vous les vallons de l'Orgère et de Polset sur le versant qui vous fait face.

La descente exigeante vous fait basculer dans l'étage dit « montagnard ». Peuplée de conifères qui dégagent cette bonne odeur de résine, la forêt de la Belle Plinier vous enchantera, pas après pas.

Avant de retrouver la station de Valfréjus, offrez-vous une pause fraîcheur au bord du torrent du Charmaix. Celui-là même qui dévale jusqu'à Fourneaux, 800 m plus bas.

## Le petit +

Après l'effort, un réconfort au gîte-restaurant des Tavernes...

Sur votre chemin vous vient l'idée de réserver un repas traditionnel composé de produits locaux ? Et si vous avez l'âme vagabonde, vous pourrez même y passer la nuit.

Pour préparer votre visite, retrouvez les informations sur : www.haute-maurienne-vanoise.com.