



©K.Mandray

INFORMATIONS PRATIQUES

Départ : Route de l'Arc

Comment s'y rendre :

Depuis l'A43, sortir à Modane puis remonter la vallée de la Maurienne jusqu'à Bonneval-sur-Arc. Stationnement tout le long de la route de l'arc

J'y vais en bus : Ligne S52/S53 - arrêt Lavoir Village. Plus d'infos dans le guide mobilité HMV.

Période conseillée : Itinéraire accessible hors période d'enneigement et sous réserve de conditions météorologiques favorables. Se renseigner au préalable auprès de l'Office de Tourisme pour connaître les conditions d'accès du moment. Il est très fortement conseillé de réserver les hébergements en amont (attention dates d'ouverture variables selon refuges).

Carte : Carte IGN Top 25 - 3633 ET Tignes Val d'Isère - Haute Maurienne

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



SECOURS : 112 ou 18 ou 114 par SMS

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

www.meteofrance.com

CONSEILS AUX RANDONNEURS



RANDONNÉE
ITINÉRANTE

5 jours



©K.Mandray

TOUR DE MEAN MARTIN - RANDO PÉDESTRE EN 5 JOURS

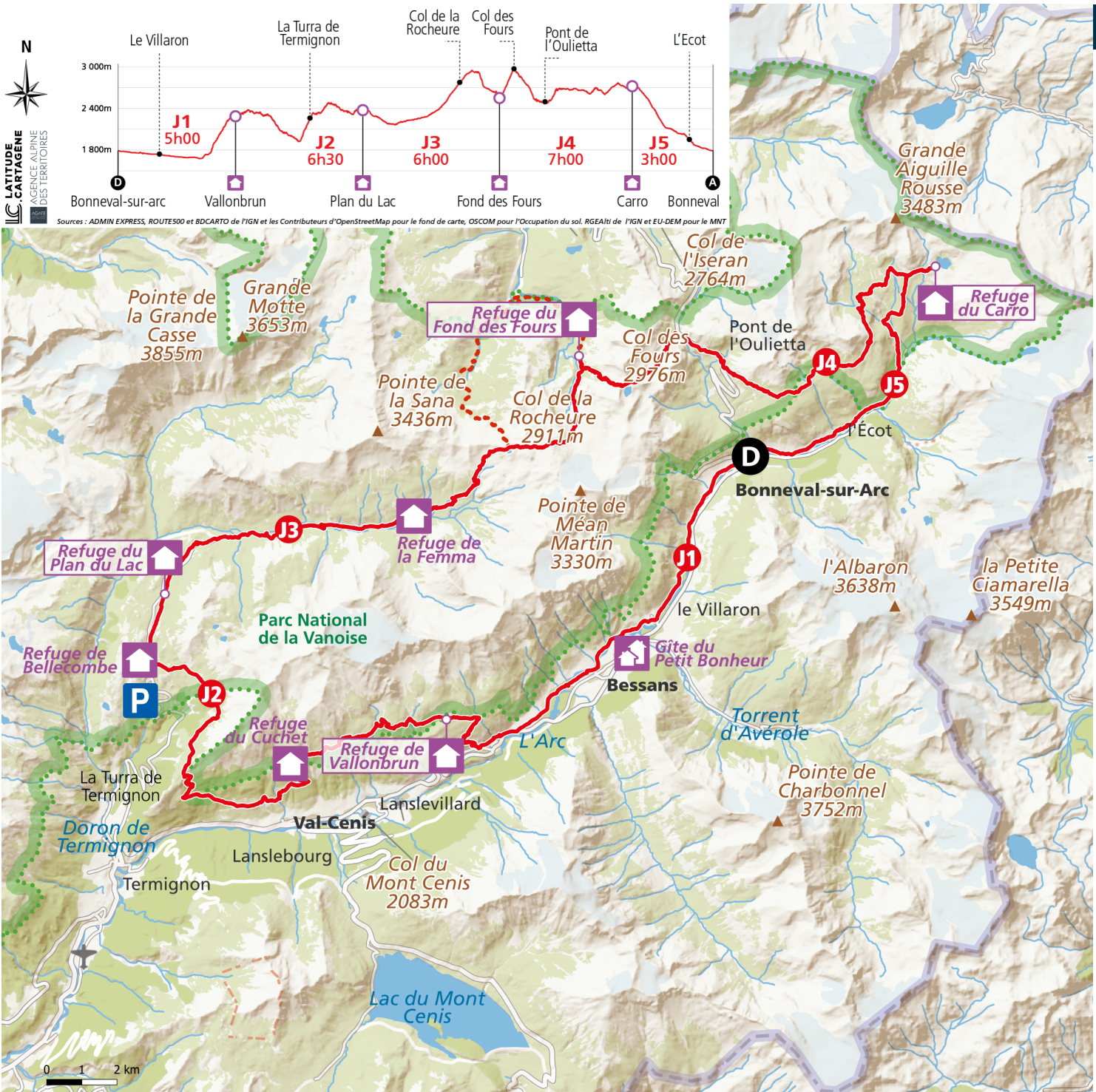
Au contact des glaciers, cheminez au coeur des grands espaces. Découvrez une extraordinaire diversité de paysages, un condensé faunistique et floristique du parc national de la Vanoise. Cet itinéraire sera apprécié par les randonneurs de niveau moyen.

 DIFFICILE

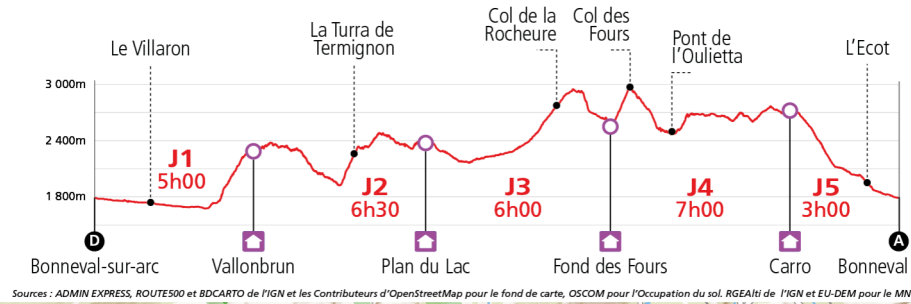
COUPS DE CŒUR

- Arpenter les ruelles du village de Bonneval sur Arc.
- Profiter de la terrasse du refuge de Plan du Lac face aux glaciers de la Vanoise.
- Observer les marmottes aux alentours du refuge de la Femma.
- Profiter du sentier balcon face aux glaciers de l'Albaron et du Charbonnel, avant de rejoindre le refuge du Carro et ses lacs blottis dans un écrin de pierre.

BONNEVAL-SUR-ARC
Maurienne



N
 LATITUDE
 CARTAGÈNE
 AGENCE ALPINE
 DES TERRITOIRES



Sources : ADMIN EXPRESS, ROUTES500 et BDCARTO de l'IGN et les contributeurs d'OpenStreetMap pour le fond de carte, OSCOM pour l'Occupation du sol, RGEAlti de l'IGN et EU-DEM pour le MNT

ÉTAPES

Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 1 - De Bonneval sur Arc au Refuge de Vallonbrun

- 🕒 5h00 ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 639 m 📉 - 154 m 📏 15 km

Refuge de Vallonbrun (PNV) - 06 31 79 38 16

Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 2 - Du Refuge de Vallonbrun au Refuge de Plan du Lac

- 🕒 6h30 ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 784 m 📉 - 687 m 📏 18 km

Refuge de Plan du Lac (PNV) - 04 79 20 50 85

Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 3 - Du Refuge de Plan du Lac au Refuge du Fond des Fours

- 🕒 6h00 ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 780 m 📉 - 612 m 📏 18 km

Refuge du Fond des Fours (PNV) - 06 03 54 50 55

Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 4 - Du Refuge du Fond des Fours au Refuge du Carro

- 🕒 7h00 ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 1114 m 📉 - 890 m 📏 18 km

Refuge du Carro (FFCAM) - 06 31 87 76 57

Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 5 - Du Refuge du Carro à Bonneval sur Arc

- 🕒 3h00 ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 0 m 📉 - 967 m 📏 11 km

VOTRE ITINÉRAIRE



Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 1 - De Bonneval sur Arc au Refuge de Vallonbrun

🕒 5h00 ⚠️ DIFFICILE
📈 + 639 m 📉 - 154 m 📏 15 km

1 Par le chemin du petit bonheur (GR5), le sentier redescend la vallée longeant l'Arc. Passez par le Villaron puis par Bessans et le Collet de la Madelaine, avant de remonter vers le refuge de Vallonbrun. Cette première étape, en grande partie en fond de vallée, constitue une excellente mise en jambe pour la suite de votre parcours.

Refuge de Vallonbrun (PNV) - 06 31 79 38 16



Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 2 - Du Refuge de Vallonbrun au Refuge de Plan du Lac

🕒 6h30 ⚠️ DIFFICILE
📈 + 784 m 📉 - 687 m 📏 18 km

2 Après le refuge de Vallonbrun, une montée est possible à la Pierre aux Pieds (gravures rupestres). Comptez 2h de plus (aller). Par le sentier balcon, rejoignez le Plan de la Cha. Vous croirez le refuge du Cuchet (refuge non surveillé, matériels de cuisine et couvertures disponibles), qui peut constituer une étape intermédiaire, selon le point de départ choisi. Poursuivez en direction de Pré Vaillant, puis de la Turra de Termignon. Le GR5 rejoint progressivement le parking de Bellecombe, puis le refuge du Plan du Lac.

Refuge de Plan du Lac (PNV) - 04 79 20 50 85



Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 3 - Du Refuge de Plan du Lac au Refuge du Fond des Fours

🕒 6h00 ⚠️ DIFFICILE
📈 + 780 m 📉 - 612 m 📏 18 km

3 Descendez en direction de la chapelle Saint-Barthélémy, puis quitter le GR5 pour prendre le sentier de droite, en direction du refuge de la Femma (refuge gardé pour la saison estivale). Montez au col de la Rocheure (2911m). Attention, la descente vers le refuge du fond des fours s'effectue par un itinéraire délicat en cas de visibilité réduite. Dans ces conditions, descendez par la vallée des Pissets jusqu'au parking du Manchet (2000m) puis remontez au refuge du fond des fours. Comptez 1h30 supplémentaire.

Refuge du Fond des Fours (PNV) - 06 03 54 50 55



Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 4 - Du Refuge du Fond des Fours au Refuge du Carro

🕒 7h00

⚠️ DIFFICILE

📈 + 1114 m

📉 - 890 m

📏 18 km

4 Le sentier monte en direction du col des Fours (2976m) puis redescend en direction du Pont de la neige, croisant la route conduisant au col de l'Iseran. Descendez la route jusqu'au bout pont de l'Oulietta. A partir de là, débute le sentier balcon qui vous conduit jusqu'au refuge du Carro. Pour un tour en 4 jours, il est possible de rejoindre Bonneval-sur-arc par le vallon de la Lenta. Comptez environ 4h30 de descente.

Refuge du Carro (FFCAM) - 06 31 87 76 57



Tour pédestre de Méan Martin en 5 jours - Etape 5 - Du Refuge du Carro à Bonneval sur Arc

🕒 3h00

⚠️ DIFFICILE

📈 + 0 m

📉 - 967 m

📏 11 km

5 Le sentier redescend en direction du hameau de l'Ecot, passant par les gorges en aval du Montet. A la Tuilière, croisez la piste conduisant à l'Ecot, puis suivez le sentier jusqu'à Bonneval-sur-Arc.

ADRESSES UTILES



©PNV/JOURDAN Jérémie

Refuge de Vallonbrun (PNV)

Ce refuge du Parc national de la Vanoise, étape du GR5, propose un magnifique panorama (Albaron, Dent Parrachée, Meije, Aiguilles d'Arves...). Situé aux portes du parc, son architecture traditionnelle en pierres sèches ravira les

visiteurs. Refuge gardé en hiver. Bivouac accepté à proximité. Salle hors-sac.

Du 15/09 au 31/12/2024, tous les jours. Refuge ouvert mais non gardé. 6 matelas + couvertures disponibles dans la salle hors-sac, ainsi que du bois et le gaz. ATTENTION PAS D'EAU !

Du 22/12/2025 au 15/03/2026

Nuitée : 28 €

Nuitée enfant : 12 €

Pique-nique à emporter : 13 €

Demi-pension (/ pers.) : à partir de 68 €

Demi-pension enfant : de 30 à 45 €.

Du 16/03 au 12/06/2026

Nuitée : 12 €

Nuitée enfant : 5 €.

Du 15/06 au 13/09/2026

Nuitée : 24 €

Nuitée enfant : 12 €

Pique-nique à emporter : 13 €

Demi-pension (/ pers.) : à partir de 59 €

Demi-pension enfant : de 25 à 45 €.

Tarifs réduits pour les enfants, jeunes jusqu'à 18 ans, étudiants et saisonniers (sur présentation d'un justificatif).

Bivouac, sur réservation : 6 €.

73480 Val-Cenis • ☎ 06 31 79 38 16 <https://refuge-vallonbrun.vanoise.com/>



©Joris Bouchard - PNV

Refuge de Plan du Lac (PNV)

Ce refuge du Parc national de la Vanoise est une étape du GR5 et de la Via Alpina. Il fait face à un panorama exceptionnel. Aux abords immédiats du refuge se trouvent des outils de découverte sur les

patrimoines de Vanoise (faune, flore et paysage). Bivouac accepté à proximité. Salle hors-sac.

Du 01/01 au 16/03/2026 tous les jours. Refuge non gardé, nuitée à payer à posteriori sur <https://qrco.de/paiement-refuges-pnv>.

Du 17/03 au 30/04/2026 tous les jours. Refuge gardé. Du 01/05 au 05/06/2026 tous les jours. Refuge non gardé, nuitée à payer à posteriori sur <https://qrco.de/paiement-refuges-pnv>. Du 06/06 au 30/09/2026 tous les jours. Refuge gardé.

Du 01/01 au 16/03/2026

Nuitée : 12 €

Nuitée enfant : 5 €.

Du 17/03 au 30/04/2026

Nuitée : de 28 à 33 €

Nuitée enfant : de 12 à 17 €

Demi-pension (/ pers.) : de 68 à 73 €

Demi-pension enfant : de 30 à 50 € (-8 ans nuitée gratuite si 1/2 pension).

Du 01/05 au 05/06/2026

Nuitée : 12 €

Nuitée enfant : 5 €.

Du 06/06 au 30/09/2026

Nuitée : de 24 à 29 €

Nuitée enfant : de 12 à 17 €

Demi-pension (/ pers.) : de 59 à 64 €

Demi-pension enfant : de 25 à 50 €.

Tarif groupe à partir de 2 personnes.

Douches payantes à jetons

Tarifs réduits pour les enfants, jeunes jusqu'à 18 ans et étudiants (sur présentation d'un justificatif).

Bivouac, sur réservation : 6 €.

Entre-Deux-Eaux 73500 Val-Cenis • ☎ 04 79 20 50 85 / 06 49 57 41 09 <https://refuge-plandulac.vanoise.com/>



©Yann Allegre

Refuge du Fond des Fours (PNV)

Ce refuge du Parc national de la Vanoise est situé en plein cœur du parc. Il accueille les visiteurs l'été et le printemps dans une atmosphère conviviale avec une restauration généreuse et goûteuse. Le

refuge se trouve sur le tracé de la variante du GR5. Bivouac accepté à proximité. Salle hors-sac.

Du 01/01 au 19/02/2026 tous les jours. Refuge non gardé, nuitée à payer à posteriori sur <https://qrco.de/paiement-refuges-pnv>.

Du 20/02 au 26/04/2026 tous les jours. Refuge gardé. Du 27/04 au 12/06/2026 tous les jours. Refuge non gardé, nuitée à payer à posteriori sur <https://qrco.de/paiement-refuges-pnv>. Du 13/06 au 13/09/2026 tous les jours. Refuge gardé.

Du 01/01 au 19/02/2026

Nuitée : 12 €

Nuitée enfant : 5 € (Gratuit pour les -8 ans).

Du 20/02 au 26/04/2026

Nuitée : 28,88 €

Nuitée enfant : 12 €

Demi-pension (/ pers.) : 68,88 €

Demi-pension enfant : de 25 à 45 €.

Du 27/04 au 12/06/2026

Nuitée : 24,88 €

Nuitée enfant : 12 €

Demi-pension (/ pers.) : 59,88 €

Demi-pension enfant : de 25 à 45 €.

Tarif groupe à partir de 2 personnes.

Tarifs réduits pour les enfants, jeunes jusqu'à 18 ans et étudiants (sur présentation d'un justificatif).

Bivouac, sur réservation : 6 €.

vallée du manchet sous le col des Fours 73150 Val-d'Isère •

☎ 06 03 54 50 55 http://parcvanoise-mb-prestataire.for-system.com/f93147_fr-.aspx



©Inconnu

Refuge du Carro (FFCAM)

Le plus haut refuge de la Savoie, idéal pour les nuits d'acclimatation avant d'aller faire le Mont Blanc ou le Grand Paradis. Bivouac accepté à proximité. Salle hors-sac.

Gratuit pour les moins de 8 ans.

Tarif groupe à partir de 9 personnes.

Voir tous les tarifs et réductions sur :

<http://refugeducarro.ffcarn.fr/tarifs.html>

Hors gardiennage : régler par CB sur le site internet du refuge, dans le tronc ou par chèque au CAF de Lyon.

73480 Bonneval-sur-Arc • ☎ 06 31 87 76 57 <http://refugeducarro.ffcarn.fr/>



©OTHMV - B. Filliol

Ligne S52/S53 : Modane - Aussois - Val Cenis - Bessans - Bonneval/Arc

Ligne reliant Modane aux villages
d'Aussois, Val Cenis, Bessans et
Bonneval/Arc. La ligne est équipée pour
le transport de vélo sans supplément.

Du 21/06 au 04/09/2026 tous les jours.

Gratuit pour les moins de 2 ans.

Pour le samedi - billettique région uniquement :

Aller simple adulte : 12,50€

Tarif réduit pour les saisonniers et les moins de 26 ans : 8.90€

Aller-retour : 21€

10% de remise si achat 48h à l'avance en ligne.

En semaine du dimanche au vendredi, plusieurs possibilités:

* Billettique HMV : (en vente dans les offices de tourisme HMV et
à la Maison Cantonale)

-> Carnet 10 tickets : 15€

-> Pass semaine : 15€ (nominatif)

-> Pass saison : 30€ (nominatif)

* Forfait annuel HMV 2025*2026 muni du macaron de la saison
25-26

* Pass activité station 2026

* Billettique région.

Place Sommeiller 73500 Modane • 📞 04 79 05 99 06 /
09 70 83 90 73 www.altibus.com/