

Matériel conseillé :

- Baudrier
- 2 longes de 90 cm de long environ, diamètre 9 mm en corde dynamique
- 2 mousquetons à verrouillage automatique à grande ouverture
- Absorbeur d'énergie
- Casque

Assurance en autonomie :

Mousquetonnage du câble - vivement conseillé : utilisation d'un absorbeur d'énergie.

Assurance en cordée (vivement conseillée) :

Technique classique avec un premier de cordée compétent. Passage de la corde dans les broches en plus de l'utilisation des longes.

Attention !

Il est dangereux de s'engager dans cet itinéraire sans matériel alpin et une parfaite connaissance de son utilisation.

Numéros pratiques

Secours en Montagne : +33 (0)4 79 08 29 30
Pompiers : 18 ou 112
Gendarmerie : 17
Samu : 15
Météo France : 0 899 710 273



Crédits photos :
Daniel Gazut / Gérard Bruet
Stéphanie Lussiana

Au pied du Mont-Charvin, l' **Auberge du Col de l'Arpettaz** vous accueille tout l'été.

Une fringale? Régalez-vous avec les **goûters gourmands** (tartines, crêpes...). Une faim de loup? Place à la cuisine traditionnelle pour de véritables **repas montagnards**.

Vous avez également la possibilité de passer la nuit sur place grâce aux **chambres d'hôtes**.

Auberge du Col de l'Arpettaz

☎ +33 (0)6 79 27 11 84 ou +33 (0)4 79 31 47 91
refugearpettaz@gmail.com - www.refugearpettaz.com



Refuge Auberge
Col de l'Arpettaz

LOCATION VENTE

Equipements de
(haute) montagne
(chaussures, crampons,
piolets, casques...)

Matériel Via Ferrata
(longes, baudriers,
casques...)

INTERSPORT

INTERSPORT
James Sport

☎ +33 (0)4 79 31 70 95

Le Village
73 590
Notre-Dame de
Bellecombe

jamesport@hotmail.com



UGINE RANDONNÉES ALPINES



Passage du Pas de l'Ours
Itinéraire alpin du Golet de la Trouye

Ouvertes du 15 juin au 15 octobre

Selon arrêté municipal n°01/595 du 17/01/2001

Informations et renseignements

Office de Tourisme : 185, Route d'Anancy- 73400 UGINE
Téléphone : +33 (0)4 79 37 56 33
www.ugine-tourisme.com - info@ugine-tourisme.com

À partir de la ville d'Ugine, prendre la route menant au Col de l'Arpettaz, puis suivre la route carrossable des Montagnes d'Ugine jusqu'au chalet de Merdassier du Milieu où vous pouvez vous garer. De là, vous pouvez atteindre le départ par un sentier longeant la crête qui relie la Tête de l'Aulp au Mont-Charvin en 1h30 environ. Passage naturel, la Mène Noire est une vire étroite entre une bande

de schiste et de calcaire. La suivre sur 250 m grâce au parcours équipé de câbles qui débouche sur l'arête faîtière du Mont-Charvin où la vue se dégage sur les Alpes et où on domine la vallée de Manigod et tout près le lac du Charvin. En remontant l'arête assez aérienne, on parvient au sommet (2409 m), d'où on jouit d'un magnifique panorama sur l'ensemble des Alpes du Nord, ainsi que sur les Massifs du Mont-Blanc et du Beaufortain. Descendre par le même itinéraire.

Durée de la randonnée : 5 heures (A/R)

Rocher : Calcaire

Orientation : Sud, Sud-Est

Altitude départ : 1585 m

Altitude sommet : 2409 m

Difficulté : peu difficile, accessible à tous

Cet itinéraire intègre le passage câblé du Pas de l'Ours et termine le circuit complet du Charvin au départ du Col de l'Arpettaz. Il est équipé de câbles dans les endroits les plus raides et les plus exposés et réclame une attention de tous les instants. **L'usage du baudrier, de la longe avec 2 mousquetons à verrouillage automatique et du casque est de rigueur. L'encordement est nécessaire pour les enfants et les personnes débutantes qui doivent être accompagnés d'une personne compétente.**

Se garer au lieu-dit les Bassins, suivre le sentier balisé qui serpente vers les falaises du Charvin en direction du Golet de la Trouve. Avant de parvenir au pied des falaises, au sommet de la pente herbeuse sur un bec de rocher, une plateforme vous permet de vous équiper. Vous prenez rapidement de l'altitude et la diversité des paysages est attrayante. Deux petits passages câblés vous amèneront au câble à François et au passage de la Sentinelle, que vous verrez sur votre droite. Vous traversez la dalle câblée de la Sentinelle puis le couloir du Golet proprement dit. Après ce passage, contournez un éperon rocheux et remontez des gradins herbeux jusqu'au Collet d'où vous découvrez les pentes dites du Cul d'Ugine et les chalets du Haut de Marlens. **Altitude : 2053m.**

Dirigez-vous vers l'arête Sud à votre droite qui est une suite ininterrompue de gradins très raides, ressauts rocheux câblés, sentier tracé dans les pentes herbeuses. Nous dominons tout le long du parcours des à-pics impressionnants et nous apercevons 900m sous nos pieds, la route des Montagnes d'Ugine et le Col de l'Arpettaz. Le sommet du Charvin est atteint en trois heures environ.

Altitude : 2409 m.

Là, admirez un incroyable panorama. Outre le Mont-Blanc, pratiquement tous les 4000 Suisse et au Sud, par temps clair, dans le prolongement de la Combe de Savoie, émergeant de l'horizon le Mont-Aiguille.

La descente s'effectue par l'Arête Est, aérienne, sécurisée par deux passages câblés, puis le Pas de l'Ours. Le chemin des Mortines nous ramène au Merdassier du Milieu et retour au Col de l'Arpettaz par la route des Montagnes.

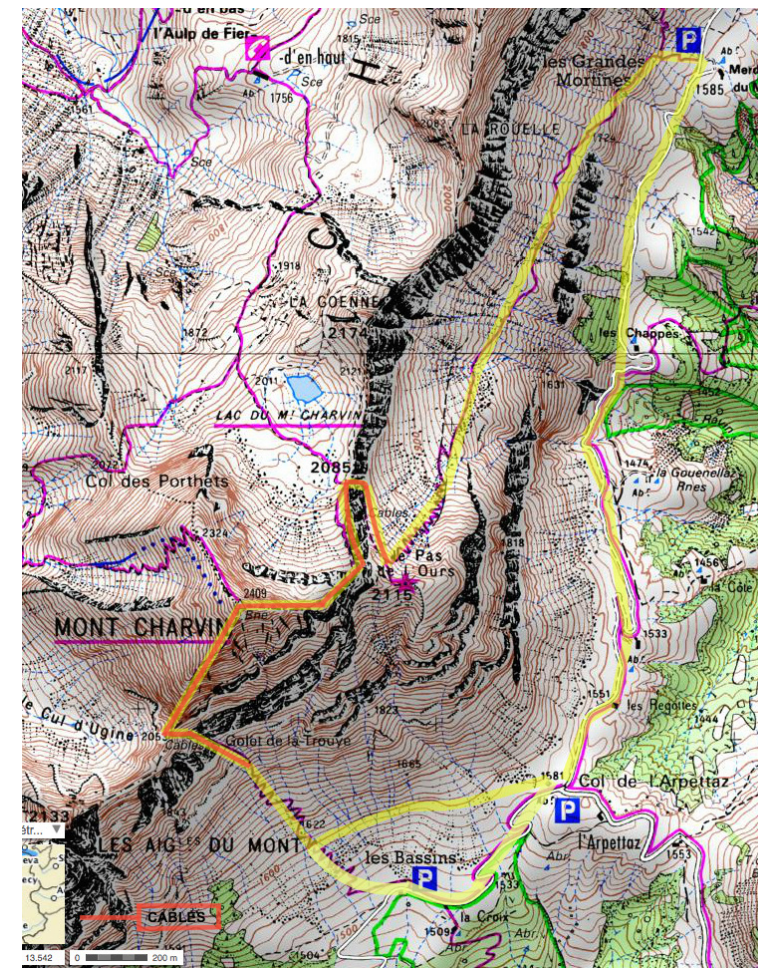
Durée de la randonnée : 6 heures (A/R) - **Rocher :** Calcaire

Orientation : Sud, Sud-Ouest

Altitude départ : 1509 m - **Altitude sommet :** 2409 m

Difficulté : itinéraire alpin peu difficile

ITINÉRAIRE
ALPIN DU
GOLET DE
LA TROUVE



L'itinéraire câblé du Pas de l'Ours et l'itinéraire alpin du Golet de la Trouve peuvent former une boucle qui vous évitera de faire des aller-retour (cf carte ci-dessus).

Durée de la randonnée : 6 heures (A/R)

Altitude départ : 1509 m - **Altitude sommet :** 2409 m



Le Mont-Charvin marque l'extrémité de la Chaîne des Aravis dominant Ugine de plus de 2000 m. Il est le dernier sommet des Alpes calcaires. Situé dans l'axe des vallées de l'Arly et de l'Isère, il est un magnifique belvédère.