

42

De Plume Fine au Refuge de la Femma



12,5 km



210 m



3 h 45

2352 m
2162 m

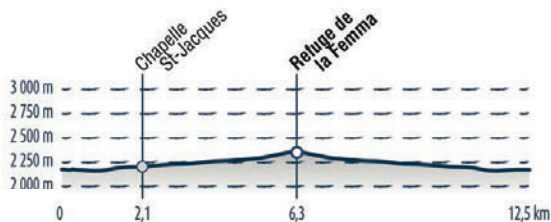
Accès au départ

Val Cenis - Termignon, Plume Fine.

De Termignon ou du parking de Bellecombe, prendre la navette jusqu'à Plume Fine.



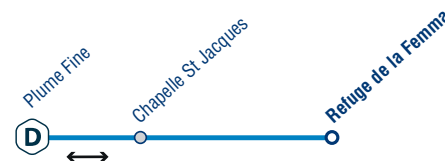
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Le bout du monde



Le cœur léger après avoir franchi la porte du Parc national de la Vanoise, jouez avec le torrent de la Rocheure qui vous accompagne tout au long de votre sortie. Tantôt rive gauche, tantôt rive droite, direction « le bout du monde » !



Au fil de la balade

Quelle aubaine en été de profiter d'un bus qui vous dépose à votre point de départ !

Pour les plus sportifs, le passage par le refuge de Plan du Lac au départ de Bellecombe permet une bonne mise en jambe. Face à tous ces glaciers qui ont fait rêver tant d'alpinistes chevronnés, vous avalez les kilomètres avec facilité.

Prêtez attention à ces pierriers surdimensionnés qui abritent chamois et bouquetins. Mais quelle est cette petite ombre noire dans le ciel ? Le gypaète vous observe peut-être du haut d'un thermique d'air chaud ou d'un de ses nichoirs préférés ? Espèce très rare en Haute Maurienne Vanoise, elle vous réservera peut-être une photo... Dressée avec autorité devant son terrier, la marmotte sentinelle annonce votre arrivée.

Arrivés au refuge, votre envie d'aventure se réveille : la prochaine fois c'est sûr, vous y passerez la nuit... Mais pour l'heure, pourquoi ne pas y commander un kéfir maison pour vous désaltérer ?

La vie d'ici

Le kéfir est une boisson venant du Caucase. Elle s'obtient grâce à la fermentation de grains de kéfir, un levain naturel, dans le lait ou dans le jus de fruits.

Cette potion n'est pas magique, mais elle est réputée pour ses vertus probiotiques et digestives. Servie fraîche et légèrement gazeuse, elle vous désaltère après vos balades en altitude.