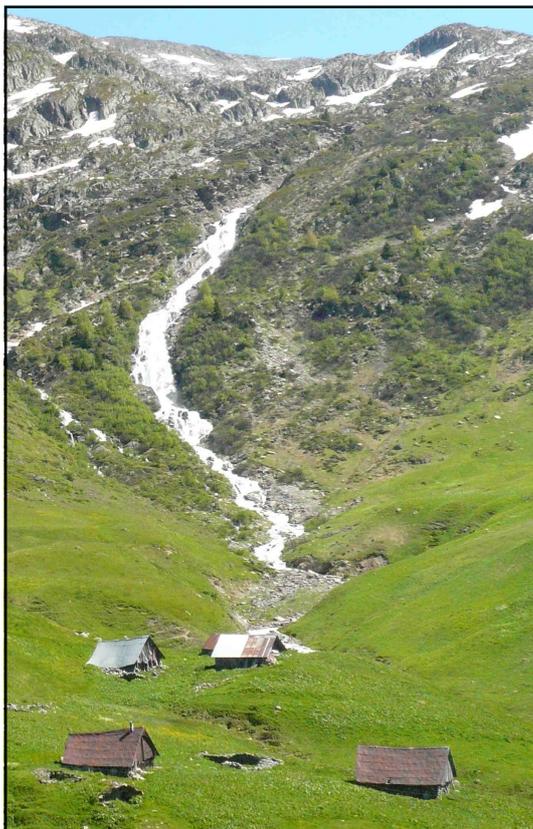


Cette randonnée au bord de l'eau vous permettra de vous rafraichir un jour d'été. Elle amusera vos enfant, la récompense de la balade sera la jolie cascade. Avec ces nombreux parkings et la route à proximité cette sortie peut être modelée à votre goût.

Caractéristiques techniques

 Accès depuis l'Office de tourisme de St Sorlin d'Arves :	6 Km : Montez au col de la Croix de Fer et garez vous au parking du Col ou à 400m en contrebas au bord de la route. 9 km : Montez au col de la Croix de Fer puis redescendez jusqu'à l'embranchement du col du Glandon garez vous là ou à 400m en contrebas au bord de la route à côté des chalets du Plan du Suet.
	2h du col de la Croix de Fer ou 45min du Plan du Suet
	Dénivelé : +260m du col ou +60m du Plan du Suet
	Chaussures de randonnée, pull, veste de pluie, petite pharmacie, casquette, crème solaire, lunettes de soleil, 1l d'eau par personne et un casse croute.
	Le plan du Suet et le long du ruisseau de la Vernette constituent des lieux de pique-niques.
	Allez jusqu'à la cascade de Nant Bramant.
	Carte IGN 1/25000 : 3335 ET, LE BOURG D'OISANS L'ALPE D'HUEZ
	Secours : 112 ou 04 79 05 11 88 Météo France : 3250
	Que font toutes ces vaches à cette altitude ?



A proximité :

- Beaucoup de randonnées partent du col de la Croix de Fer. Un guide « 12 randonnées autour de St Sorlin d'Arves » est en vente à l'Office de Tourisme.

Conseils :

- Attention après une grosse période de pluie ou à la fonte des neiges les bords du ruisseau restent humides assez longtemps et le ruisseau se traverse difficilement.

- La cascade constituera un bel objectif pour les enfants, de plus cette balade peut être modifiée à votre goût car il y a plusieurs parking et la route n'est jamais loin pour effectuer une navette !

Prestations et renseignements sur les conditions de pratiques :

- Bureau Montagne des Arves : 04 79 59 79 40.
- Bureau des guides : 04 79 59 74 06.



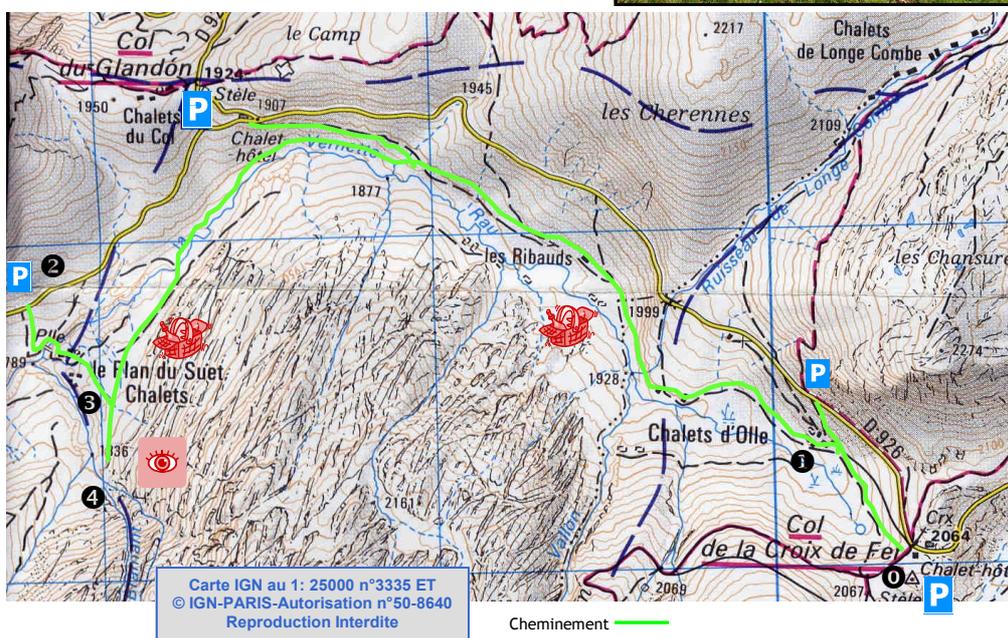
Que font toutes ces vaches à cette altitude ?

Elle vont chercher les meilleures conditions pour produire un bon lait ! Cela permet aussi de préserver les prés les plus rentables pour la production du foin. Elles suivent en fait la repousse de l'herbe après la fonte des neiges. Les bêtes sont sorties en avril ou mai aux alentours du village. En juin, il est possible de les conduire dans le chalet d'alpage de moyenne altitude qui est vers 1700-1800m, puis en juillet dans le chalet d'altitude 2100-2300m. Lors des premières neiges, les bêtes sont redescendues au chalet intermédiaire pour un mois puis tout le monde retourne au village. Ce concept d'alpage est très ancien mais il a été délaissé au fil du temps (exode rural, travail plus difficile et plus dangereux en montagne, petits rendements...). L'Office de Tourisme et Mme VIAL Marie Rose vous propose de découvrir la traite des vaches dans la combe de Longe Combe en bord de route le mercredi à 18h00.

Descriptif du parcours :

P ① Du parking du col de la Croix de Fer partez vers l'ouest en direction des Chalets d'Olle. ② A la pâte d'oie devant les chalets d'Olle prenez à gauche puis quittez le sentier pour rester le long du ruisseau de la Vernette (prenez le sentier lorsqu'il y en a un). Après avoir passé la grande courbe à gauche traversez le ruisseau pour remonter ③ en direction de la cascade de Nant Bramant. ④

P ② Du parking au dessus du Plan du Suet descendez jusqu'au pont, passez dans le hameau puis remontez ③ en direction de la cascade ④.



Le retour se fait par le même itinéraire !

Avant de partir en montagne, vérifiez la météo, prévenez de votre itinéraire, équipez vous en conséquence. N'hésitez pas à prendre l'avis de professionnels, qui pourront vous conseiller ou vous proposer un encadrement adéquat. La neige peu rester tard à cette altitude, renseignez-vous ! N'oubliez pas de rapporter vos déchets !

Office de tourisme de St Sorlin d'Arves : 04 79 59 71 77