



©OTHMV - B Filliol

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Départ :** Hameau du Villaron

**Comment s'y rendre :**

Parking du Villaron situé à la sortie de Bessans, direction Bonneval-sur-Arc. Possibilité de rester stationné plusieurs nuits. A 2 minutes à pied du Gîte de la Bâtisse  
J'y vais en bus : Ligne S53 - arrêt Le Villaron. Plus d'infos dans le guide mobilité HMV.

**Période conseillée :** Itinéraire accessible hors période d'enneigement et sous réserve de conditions météo favorables. Consultez le bulletin météo local en temps réel jusqu'au jour de votre départ. Renseignements sur les conditions d'accès aux sentiers et aux refuges auprès de l'office de tourisme et du Parc national de la Vanoise.

**Carte :** IGN Top 25 3633 ET Tignes Val d'Isère – Haute Maurienne IGN Top 25 3634 OT Val Cenis - Charbonnel

**Informations complémentaires :** Vous êtes dans un espace protégé. Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés dans le Parc National de la Vanoise. Réservation préalable indispensable de votre nuitée en refuge. Restez sur les sentiers en suivant le balisage, transportez vos déchets.



**SECOURS :** 112 ou 18 ou 114 par SMS

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

[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

## CONSEILS AUX RANDONNEURS



RANDONNÉE  
ITINÉRANTE

4 jours



©OTHMV - D. Cuvelier

## TOUR DE MÉAN MARTIN - RANDO PÉDESTRE 4 JOURS

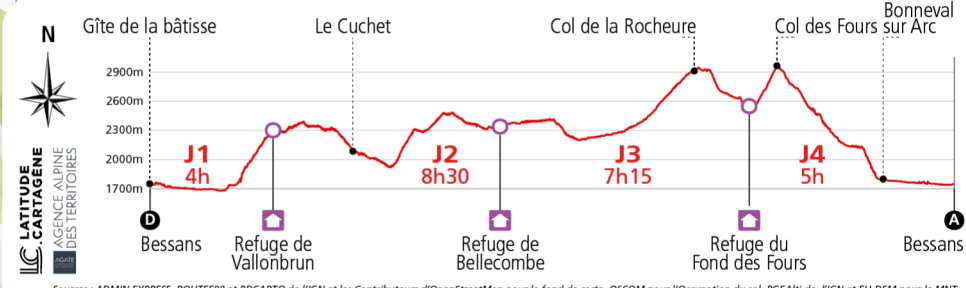
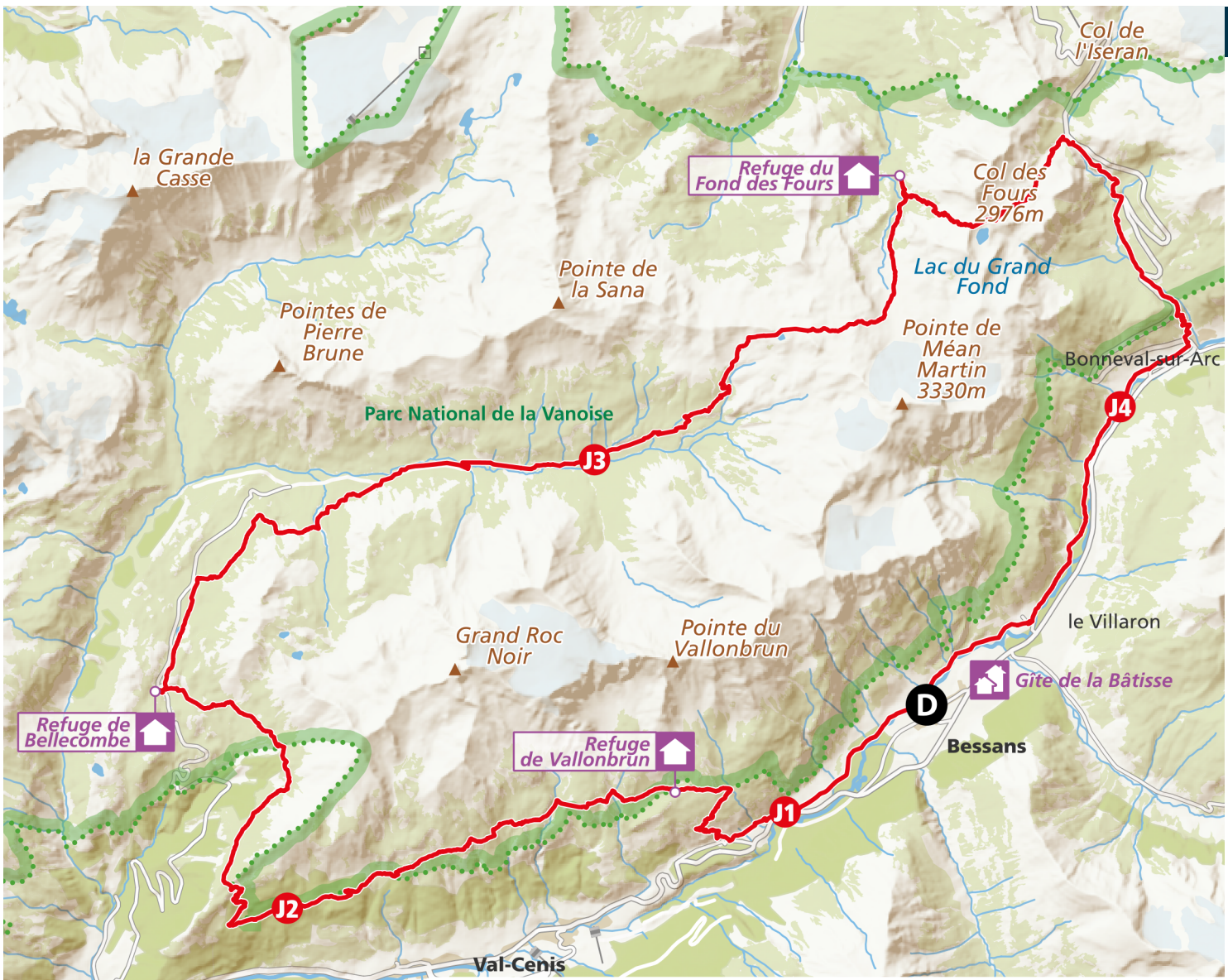
Vous rêvez d'évasion dans les grands espaces d'altitude ? Partez tutoyer les glaciers en cheminant au cœur du Parc national de la Vanoise. Cette échappée ravira les randonneurs en bonne condition physique et déjà habitués à l'itinérance en montagne.

DIFFICILE

## COUPS DE CŒUR

- L'intimité typique du hameau du Villaron
- Les marmottes espiègles de Vallonbrun jusqu'au fond des fours
- L'ambiance de haute montagne et la déconnexion totale en étape 3 et 4 (pas de réseau GSM)
- Les menus typiques et soigneusement préparés par vos gardiens de refuge attentionnés
- Partir randonner sans voiture c'est possible en été

BESSANS  
Maurienne



# ÉTAPES

## Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 1 - Du Hameau du Villaron au Refuge de Vallonbrun

- 🕒 4h00      ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 610 m      📉 - 90 m      📏 10 km

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

## Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 2 - Du refuge de Vallonbrun au refuge l'Auberge de Bellecombe

- 🕒 8h30      ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 1100 m      📉 - 810 m      📏 23 km

Refuge de Bellecombe - 04 79 56 32 70

## Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 3 - Du refuge l'Auberge de Bellecombe au refuge du Fond des Fours

- 🕒 7h45      ⚠️ DIFFICILE
- 📈 + 850 m      📉 - 620 m      📏 20 km

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

## Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 4 - Du refuge du Fond des Fours au hameau du Villaron

- 🕒 5h30      🟡 MODÉRÉ
- 📈 + 450 m      📉 - 1240 m      📏 16 km

## VOTRE ITINÉRAIRE



### Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 1 - Du Hameau du Villaron au Refuge de Vallonbrun

4h00 DIFFICILE  
 + 610 m - 90 m 10 km

**1** Profitez d'une mise en jambe tout en douceur sur le chemin du petit bonheur jusqu'au charmant hameau du Collet. Partez ensuite à l'assaut d'une pente qui vous fera plus de peur que de mal. Marches taillées dans la roche, traversée de torrent et prairies verdoyantes sont au menu de cette première journée. Prenez de l'altitude progressivement pour apercevoir au détour des lacets, le Charbonnel, le Râteau d'Aussois et la dent Parrachée qui se font face. Avec un ciel dégagé, vous aurez la chance de scruter du regard ces trois sommets emblématiques de Haute Maurienne Vanoise. Voilà de quoi vous pousser jusqu'à l'Oratoire St-Antoine sans aucune difficulté ! Les clarines qui animent régulièrement l'alpage annoncent votre arrivée au refuge de Vallonbrun. Qui sait si vous rencontrerez les marmottes qui sont ici chez elles ?

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



### Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 2 - Du refuge de Vallonbrun au refuge l'Auberge de Bellecombe

8h30 DIFFICILE  
 + 1100 m - 810 m 23 km

**2** Le GR5, en balcon jusqu'au refuge du Cuchet (non gardé) vous offre ses plus beaux points de vue sur le versant du Mont Cenis. Après une courte plongée en forêt, défiez la difficulté de la journée. 600 mètres de dénivelé répartis sur 2 km...c'est la promesse de quelques pauses fraîcheur bien méritées ! L'étagement montagnard n'aura plus de secret pour vous en arrivant sous la crête de la Turra et la pointe du grand vallon. Quelle récompense d'approcher de si près les dernières neiges qui persistent au printemps. Les troupeaux pâturent déjà et vous voilà à franchir quelques névés tardifs. En début de saison, les anémones de printemps tapissent les abords du sentier et invitent à une pause contemplative. N'oubliez pas de faire une halte discrète devant le chalet du Piou. Josseline, l'ancienne bergère du lieu il y a 50 ans vient régulièrement s'y ressourcer. Elle reste émerveillée par le calme qui règne ici. Les clarines paissent paisiblement face aux glaciers : « avant on restait ici tout l'été. Tout est resté si sauvage sur ce versant ». Une immersion garantie qui s'achève à votre entrée au refuge « l'Auberge de Bellecombe ». Si vous êtes amateurs de séries télé, peut-être reconnaitrez-vous le décor des « randonneuses » ? La gardienne du refuge pourra vous raconter quelques anecdotes des coulisses...Une soirée chaleureuse et insolite en perspective...

**Refuge de Bellecombe - 04 79 56 32 70**



### Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 3 - Du refuge l'Auberge de Bellecombe au refuge du Fond des Fours

7h45 DIFFICILE  
 + 850 m - 620 m 20 km

**3** Quittez votre nid douillet à l'aube pour découvrir le cœur d'un espace préservé. A l'approche du Plan du lac, vous changez de dimension pour tutoyer les glaciers de la Vanoise. Après une rencontre avec Dame marmotte qui vous surveille d'un œil vigilant, vous parcourez les kilomètres avec facilité. Prêtez attention à ces pierriers surdimensionnés qui abritent chamois et bouquetins. Le refuge de la Femma marque l'entrée dans un univers minéral insoupçonné. Passez le Col de la Rocheure et vous serez en voyage au « bout du monde » à presque 3000m d'altitude. Une dernière descente jusqu'au refuge du fond des fours se fera sans encombre si les névés persistants jusqu'en juillet n'occupent pas le sentier. Vous voilà à la frontière entre Haute Maurienne et Tarentaise.


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




## Tour pédestre de Méan Martin en 4 jours - Etape 4 - Du refuge du Fond des Fours au hameau du Villaron

 5h30

 MODÉRÉ

 + 450 m

 - 1240 m

 16 km

**4** Après une courte ascension matinale pour rejoindre le col des fours, cette dernière étape vous promet un retour en douceur. Surplombez le lac du grand fond et ses eaux cristallines. Vous y croirez certainement des randonneurs montés à la journée pour défier leur « premier 3000 ». Situé au pied du col, il reflète la pureté du ciel dans cet endroit où les couleurs de pierres varient du gris au marron cuivré. Dans cet espace qui semble totalement dédié à la faune sauvage, chamois et lagopèdes pourraient vous escorter le temps de la descente. Franchissez le pont de la neige en écoutant s'écouler le torrent de la Lenta. Vous pouvez programmer une halte gourmande ou une fin d'étape à Bonneval-sur-Arc. Les plus affutés boucleront cette échappée par une incursion sur le chemin du petit bonheur qui vous réserve ses surprises. Pour prolonger le rêve, dégustez un dernier repas au gîte de la Bâtisse. La gardienne vous y racontera ses anecdotes de voyages nordiques.

## EST SITUÉ DANS UN PARC OU UNE RÉSERVE



©MO. Arc en ciel photos - OT AUSSOIS

### Parc National de la Vanoise

1er Parc National Français créé en 1963, il assure des missions de protection (nature, espèces animales et végétales, habitats et ressources naturelles), de connaissance, de sensibilisation et d'éducation à l'environnement.

Toute l'année tous les jours.

Accès libre.

Parc National de la Vanoise 73500 Aussois • ☎ 04 79 20 30 40  
[www.vanoise-parcnational.fr/fr](http://www.vanoise-parcnational.fr/fr)

## ADRESSES UTILES



©L.Larousse

### Gîte d'étape La Bâtisse

La Bâtisse est un lieu de séjour authentique pour vacances familiales, entre amis, individuel ou avec un club sportif.

Du 06/12/2025 au 01/04/2026 tous les jours.

Hameau du Villaron 382 route du Villaron 73480 Bessans •

☎ 04 79 83 14 51 / 06 82 97 59 62 [www.gitedelabatisse.com](http://www.gitedelabatisse.com)



©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/>



©C.Jacquemmoz

### Refuge de Bellecombe

Refuge authentique au cœur du Parc National de la Vanoise, situé à 2350m d'altitude. Nous sommes la 3ème génération à faire vivre ce refuge avec passion. Profitez d'une escapade en Vanoise pour visiter notre refuge, vous ne serez pas déçus !

Du 06/06 au 25/09/2026 tous les jours.

Nuitée : 30 €

Nuitée enfant : 20 € (+ étudiant ou guide sur présentation d'un justificatif)

Demi-pension (/ pers.) : à partir de 67 €

Demi-pension enfant : 33 €

Taxe de séjour : 0,85 €.

Tarif enfant accordé aux 0 - 18 ans.

1/2 pension en chambre de 2 pers. : 75 €/pers

1/2 pension chambre 4 à 6 pers. : 65 €/pers. (55 € étudiants - 18 ans, 33 € < 8 ans).

Bellecombe 73500 Val-Cenis • ☎ 04 79 56 32 70 / 06 82 24 18 17  
[www.aubergedebellecombe.com/](http://www.aubergedebellecombe.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.

Du 13/06 au 13/09/2026

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](http://parcvanoise-mb-prestataire.for-system.com/f93147_fr-.aspx)



©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 H MV : (en vente dans les offices de tourisme H MV et à la Maison Cantonale)

-> Carnet 10 tickets : 15€

-> Pass semaine : 15€ (nominatif)

-> Pass saison : 30€ (nominatif)

\* Forfait annuel H MV 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/](http://www.altibus.com/)