▼ **Montée en direction de la pointe de la Sana, avant quelques traces bien méritées à la descente...** (© Nicolas Siegenthaler)

VANOISE
Grand ski dans le vallon **de la Rocheure**

Le massif de la Vanoise offre de multiples possibilités tant depuis la vallée de la Tarentaise que depuis celle de la Maurienne. Cependant, certaines vallées pourtant peu éloignées des domaines skiables mécanisés demeurent presque méconnues... telle a été notre surprise au cours de cet hiver lorsque depuis les hauteurs de Termignon nous avons décidé d'aller promener nos peaux de phoques en direction du refuge de la Femma, dans le vallon de la Rocheure. Bienvenue dans un lieu de plénitude et de grand ski !

▼ **En direction du col de Lanserlia, avec la vallée de la maurienne en fond.** (© Michel Gletty)

▼ **Le dernier faux plat montant avant de rejoindre les chalets du refuge de la Femma.** (© Lilian Martinez)

ACCÈS AU REFUGE

La route partant depuis Termignon en direction du lieu dit « le Suffet » donne tout de suite un aperçu sur la nature de notre virée en montagne. Une vallée encaissée au pied de la Dent Parachée nous accueille et nous guide jusqu'au hameau où nous devons laisser nos véhicules. Notre premier objectif est de rejoindre le refuge de la Femma, en passant par le col de Lanserlia. Une première montée facile pour nous mettre en jambe, avec dans notre dos un superbe panorama sur la vallée de la Maurienne. Cette montée en versant Sud nous permet de prendre une petite combe Sud pour ensuite nous permettre de nous orienter vers le col de Lanserlia (2774m) à gauche des Crêtes de Côte Chaude. Ce col sera notre porte d'entrée dans le Vallon de la Rocheure. En face de nous se dresse le Grand Roc Noir (3582m) et nous devinons la pointe de la Sana (3436m) sur l'autre versant devant nous, fièrement dressée au-dessus de notre objectif du jour, niché au fond de l'immense vallon de la Rocheure.

Après une légère descente depuis le col, notre groupe décide d'aller en direction du plateau du Turc pour repeauter une heure et ensuite glisser le plus loin possible en direction du refuge. Cette redescente vers la Femma donne immédiatement un aperçu de la dimension de cette vallée.

> « dans notre dos un superbe panorama sur la vallée de la Maurienne. »

Dans cet exercice particulier, nous nous en tirons plutôt bien en filant au maximum sous les pentes de la pointe du Vallonet. Au final nous n'avons remis les peaux qu'une demi-heure pour longer le torrent au fond du vallon et rejoindre enfin les chalets de la Femma.

PREMIÈRE JOURNÉE

Dès le lendemain nous décidons de nous attaquer au sommet le plus connu de ce secteur, à savoir la Pointe de Méan Martin, culminant à 3330m d'altitude. Cette course classique du ski de printemps offre plusieurs possibilités de descentes et la possibilité de faire quelques boucles. L'ascension par le versant Ouest n'est pas le plus emprunté car le Méant Martin est plus souvent pratiqué depuis le Manchet au bout de Val d'Isère.

Les conditions de regel ayant été très bonnes les derniers jours, le départ ne se profile pas trop tôt. Dans un froid vif nous entendons crisser le bruit des cristaux tout au long de la montée sur une neige dure où les couteaux sont nécessaires notamment pour la remontée du vallon du ruisseau des Roches Blanches orienté plein Est.

La suite de l'ascension offre une belle envolée qui met en évidence nos capacités à tracer et choisir les bonnes pentes et les bons axes. En effet, cette ascension offre un terrain très varié composé de goulets, de petites combes qui nous permettent de tracer notre itinéraire pour finir entre des petites barres de rocher jusqu'à une sortie sur une arête, bref presque tous les styles de terrains sont passés en revue lors de cette montée.

L'arête finale est peu aérienne et offre une vue imprenable sur le massif et notamment l'un de son voisin, le Charbonnel et sa fameuse face Nord... un objectif majeur à réaliser à ski dans

▲ **Les chalets du refuge de la Femma.**

la région.

Depuis cette arrête du Méan Martin, nous prenons le temps et l'heure est à la contemplation, laissant notre esprit divaguer, entouré par ces sommets entre Maurienne et Tarentaise, le tout perché 1500 mètres au-dessus de Bessans et de Bonneval-sur-Arc. Les arêtes de schiste gris, à prédominance argileuse, offrent d'élégantes lignes de fuite vers l'Italie toute proche. Après le temps de l'observation, vient celui de l'action et les pentes Nord ont l'air en excellente neige poudreuse bien conservé depuis la dernière chute. Du sommet nous décidons de rejoindre le glacier des Fours en direction de Val d'Isère. L'accès à ces pentes peut se faire depuis le sommet avec une entrée compliquée en suivant l'arête sommitale direction Sud ou bien en revenant légèrement sur les traces de montée juste sous la croupe sommitale. De ce point une belle entrée beaucoup plus évidente entraîne nos spatules dans une combe orientée Nord et gorgée de 25 centimètres d'une poudreuse légère et parfaitement intacte, une sacrée récompense.

Cette fin d'itinéraire nous a permis de plonger sur le glacier des Fours en versant Nord, pour repeauter sur le plat vers 2800m. De ce point nous remontons pendant 45 minutes en direction de l'Ouest pour franchir le col du Pisset et basculer sur le refuge de la Femma. Les choix possibles sont nombreux depuis le col, au travers des vallonets et des croupes le tout pour retrouver le fond de vallée et le refuge où de très bonnes crêpes nous attendent. Le ciel se voile en cette fin de journée et nous commençons à sortir cartes et GPS en prévisions d'une journée certainement plus couverte le lendemain.

DEUXIÈME JOURNÉE

Comme prévu, ce matin le temps est gris et le dieu Éole décharge sa colère et déplace par la même occasion une partie du manteau neigeux. Depuis le refuge, calfeutré au chaud et dévorant les excellentes tartes de la gardienne, nous regardons l'éclaircie tenter de s'installer sur la Pointe

DEPUIS LA TARENTAISE AUSSI !

Le sommet de La Sana, se réalise aussi en "entrée" ou "sortie" de la région. Vous pouvez rejoindre le refuge depuis Val d'Isère ou l'inverse, en passant par les 3426 mètres de ce magnifique promontoire. Depuis Val d'Isère, il est possible d'utiliser les remontées mécaniques pour l'approche. Un forfait "randonneur" de 22 Euros (en 2012) existe pour cela. Le plus logique est de partir du sommet du télésiège du Grand Pré, pour rejoindre le vallon qui mène au pied des glaciers de la Barme de l'Ours. Tout comme La pointe de la Sana, le Méan Martin peut être parcouru depuis Val d'Isère pour rentré vers le massif ou pour en sortir depuis le refuge de la Femma vers Val d'Isère. Une combinaison pour les excellents marcheurs et skieurs, consiste aussi à sortir vers Bonneval sur Arc, après l'ascension de la Pointe de Méan Martin. Une sortie magique mais exigeante. Un tracé qui, après le passage au sommet demande de rejoindre le col entre les deux sommets de Bezin puis de passer au sud ouest de l'Ouille de la Jave (2867 mètres) et rejoindre la route du col de l'Iseran.

▼ **Le groupe dans les pentes médianes (ci-dessous) avant de retrouver le petit portage avant de rejoindre la crête finale du Méan Martin.** (© Michel Gletty)

▲ **Lilian en pleine descente de la face Nord du Méan Martin.** (© Xavier Carrard)

▼ **L'immensité de lieux en direction de la Sana avant de profiter de la neige fraîche.** (© Nicolas Siegenthaler)

de la Sana.

Notre petite équipe démarre tranquillement du refuge vers les premières pentes de la Sana, orientées sud. Elles offrent un enneigement relativement faible mais les taches de neiges et d'herbe sont de moins en moins équilibrées en prenant du dénivelé ! Le vent continue à hurler sa présence et les pentes sont soutenues sur certaines sections. Ceci nous impose d'augmenter les distances de sécurité et nous comprenons mieux pourquoi, plus à l'Ouest sous le sommet, les pentes se nomment « Plan de l'Avalanche ». Une ambiance magique flotte, des rochers surgissent du brouillard, le vent rend l'écoute du manteau neigeux plus difficile et éveille, de ce fait, tous nos sens. Les pentes pour sortir vers le col des Barmes de l'Ours sont impressionnantes et le manque de visibilité augmenta cette ambiance si particulière.

Le projet initial de cette journée était la traversée entre La Sana et la Pointe du Charbonnier. Ce parcours offre une traversée sur l'arête Sud-Ouest qui doit être exceptionnelle, mais le passage de cette dépression, accompagné d'un vent fort et de précipitations, ne nous permet au final que de réaliser l'aller-retour.

Nous remontons l'Ancien Glacier pour rejoindre le col qui se trouve au Sud-Ouest du sommet. De ce dernier, une courte ascension à pied nous est imposée pour rejoindre le sommet de La Sana. Les pentes sous le sommet sont trop chargées et ne nous autorisent pas un passage en ski.

De retour au dépôt des skis, nous chaussons et espérons l'éclaircie tant attendue pour skier avec une belle visibilité. Elle ne viendra finalement pas et le froid toujours tenace nous pousse dans les pentes avec une visibilité faible. Ces conditions nous imposent de suivre les restes des traces de montée. Les cairns sous le col de la Barmes de l'Ours, nous aident à retrouver l'entrée des pentes raides. En résumé du ski sur la défensive mais dans une ambiance de choix !

Plus bas, nous retrouvons un peu de visibilité et de stabilité, une nette amélioration encore partielle mais très agréable tout de même.

Un retour en douceur vers les tartes et autres petits plats de la gardienne. Le temps reste couvert, mais la météo annonce beau pour demain. La neige tombe et nous nous prenons à rêver d'une descente dans la douceur des 30 centimètres qui commence à s'accumuler...

TROISIÈME JOURNÉE

Le beau temps est de retour pour le troisième et dernier jour de notre périple. L'objectif initial de la journée est la Pointe du Châtelard en traversée, mais nous ne sommes guères optimistes pour cette traversée suite aux transports de neige de la veille.

Nous décidons d'aller tout de même dans cette direction, sachant que nous pourrions toujours nous rabattre sur les pentes du glacier du Géfret non loin de notre tracé initial. Rapidement nous allons vers le glacier du Géfret dans sa section de droite pour atteindre le col du même nom, par une pente soutenue mais régulière.

Les ombres de notre groupe portées par le soleil nous ont offert de très beaux instants de lumière, dans cette trace régulière au milieu des 30cm de neige tombé la veille. Une fois le col atteint, nous jetons un rapide coup d'œil sur le Chatelard pour ne pas avoir de regret sur notre changement de programme.

La descente ne nous donne que plus raison dans une superbe neige poudreuse sur les 400m de dénivelé du glacier. Un immense régal pour notre groupe, ou chacun profite des pentes larges pour venir signer cette dernière descente du mieux possible. Le retour final par le « Plan du lac » vers le Suffet est quant à lui très long par la suite, surtout en raison de la distance et du plat. Mieux vaux avoir farté correctement pour affronter les 10 kilomètres en vue de rejoindre les voitures. C'est ce que nous avons affronté d'abord par un long faux plat montant puis légèrement descendant le tout sous une chaleur soudainement inattendue !

Décidemment la Vanoise regorge de surprises tant dans les paysages qu'elle offre que dans son climat. Nous reviendrons certainement en plein cœur de cette Vanoise sauvage pour retrouver ces nombreuses courses solitaires, la montagne telle qu'on l'aime ! ■ ***Texte : Lilian MARTINEZ / Xavier CARRARD***

AGRICULTURE DE MONTAGNE

Axes de passages très anciens, les vallons de la Leisse et de la Rocheure, qui se développent entre 2000 et 3000 mètres d'altitude pénètrent largement au cœur du Massif de la Vanoise et permettent de faire le lien entre Tarentaise et Maurienne.

Leur confluence, à hauteur du hameau d'Entre-Deux-Eaux est le cadre en été d'une agriculture familiale de montagne encore vivante qui perdure depuis des siècles et témoigne de la survivance des pratiques pastorales en zone centrale du Parc de la Vanoise.

Les deux vallées qui abritent de nombreuses hardes de chamois et de bouquetins sont par ailleurs très fréquentées l'été par les randonneurs. Au cœur du massif, cette agriculture permet de constater les pratiques pastorales spécifiques avec des prairies de fauche, de nombreux chalets d'alpage, ou la fabrication sur place du Beaufort et du "Bleu de Termignon", confectionné à partir de caillé aigri mélangé à du caillé frais du jour et fabriqué uniquement en période d'alpage.

ACCÈS :

Route: Autoroute A43, depuis Chambéry, direction tunnel du Fréjus > sortie Modane > Termignon
Train : Depuis la France : ligne TGV jusqu'à Modane.
Bus: Gare Routière de Modane pour accéder à Termignon via une ligne directe (6€ au printemps 2012).

CARTE :

IGN 3633ET Tignes - Val d'Isère - Haute Maurienne Parc national de la Vanoise Echelle : 1/25000

MÉTÉO :

http://www.meteofrance.com
http://www.hautemaurienne.com/hiver/divers/meteo-des-neiges.html

POUR SE LOGER :

Refuge d'altitude :
Refuge de la Femma / CAF
Altitude : 2352 m
Nombre de places : 44 (refuge été) + 24 (refuge d'hiver)
Lat/Lon : 45.3631 N / 06.9289 E
GPS : 32T 337800 5025374
Tél. : 09 80 08 68 02 ou 04 79 05 45 40
http://www.refugelafemma.com/

Refuge du Fond des Fours
Altitude : 2537m
Nombre de places : 44 (refuge été) + 24 (refuge d'hiver)
Lat/Lon : 45.4015 N / 06.9919 E
GPS : 32T 342841 5029515
Tél. : 04 79 06 16 90 (Refuge)
Tél. : 06 08 46 89 89 (Hors période de gardiennage)
http://www.savoie-mont-blanc.com/offre/fiche/refuge-du-fond-des-fours/73AAHEB100698

ENCADREMENT :

Bureau des guides Termignon
Tél. : 04 79 20 51 67
http://www.guide-maurienne.com/

Carrard Xavier
Guide de haute montagne UIAGM
www.atypeak.com
Tél. : +41 79 637 68 81

COMPLEMENT WEB :

- plus de photos
- cartes
- traces GPS

www.skirandomag.com
CODE : 096958

ITINÉRAIRES

1. COL DE LANSERLIA (2774M)

Dénivelé +/- : 850m / 650m
Horaire: 4h
Difficulté: 4.1
Pente Max: 30° / E1
Itinéraire: Montée versant SSW du col. Suivre la route du Suffet - Plan du Lac, puis prendre une petite combe S après le point 1984m, on sort rapidement vers 2050m en traversée vers la droite pour rejoindre "la Chila", puis plein N "le Piou". On s'oriente NE vers le col que l'on distingue à gauche des Crêtes de Côte Chaude, par des pentes faciles.
Descente versant NE: Du col, on descend plein E pour contourner des barres rocheuses, puis vers 2650m on prend plein N le Grand Vallon jusqu'à son terme dans le vallon de la Rocheure, en tirant vers la droite vers 2350m en direction du refuge de la Femma.
Vallon de la Rocheure: Rephoquage et remontée du vallon très plat de la Rocheure, d'abord en rive gauche, puis en rive droite à partir du pont 2224m pour atteindre le refuge de la Femma à 2350m.

2. POINTE DE MÉAN MARTIN : VERSANT W - DEPUIS LE REFUGE DE LA FEMMA (3330M)

Dénivelé +/- : 1000m / 1000m
Horaire: 4h
Difficulté: 3.1
Pente Max: 35° / E2
Itinéraire: Du refuge de la Femma 2352m, suivre rive droite le torrent de la Rocheure jusqu'au point caractéristique côté 2546. Remonter alors l'étroit vallon du ruisseau des Roches Blanches (E) situé sous les Roches Blanches. En sortir sur la droite au point caractéristique 2753m. Remonter alors le replat en direction du sommet de la pointe Méan Martin pour gagner le glacier des Roches Blanches. Gagner les pentes som-

▼ **Le col du Géfret au loin devant le groupe.** (© Lilian Martinez)

mitales du Méan Martin en se dirigeant vers son épaule Ouest. Se diriger vers l'Est pour gagner, après un petit raidillon vers 3000m (une vingtaine de mètres > 40° que l'on remonte si la neige le permet ou que l'on contourne par une rampe par la gauche) le replat 3228 au Sud du sommet. Remonter alors au mieux (pierres) la facette S de la pointe (on gagne la croupe à gauche (W) du sommet).
Descente: Suivre la croupe plein W puis prendre N dès que possible (on contourne la pyramide sommitale) pour aller prendre pied sur le glacier des Fours. Descendre la très belle face N sous le sommet (300 m à 35°). Gagner le long replat de la combe des Fours sans aller trop loin. Remonter ensuite les pentes orienté Nord Est, qui permettent de rejoindre un col à un point 3030 (+300m) ou par le col du pisset, pour rentrer sur le refuge de la Femma De là, reprendre la direction évidente du refuge de la Femma en suivant la rive droite de la vallée. Redescente par les pentes initiales de montée.

3. POINTE DE LA SANA (3436M)

Dénivelé +/- : 1100m
Horaire: 5h
Difficulté: 2.3
Pente Max: passages à 35°
Itinéraire: Du refuge de la Femma, on suit d'abord le vallon vers l'E sur quelques centaines, pour contourner le système rocheux derrière le refuge, puis on s'oriente plein N par des pentes facile jusqu'à un replat vers 2750m. De là, la pente se raidit légèrement pour contourner un système rocheux par la gauche par un court passage SE entre barres raide (S3/S4) et un peu expo (contournement possible par la droite aussi par un couloir SW, S3 sur 100m mais moins direct). On rejoint dans les 2 cas un replat (point 2975m). De là on s'oriente vers l'E en passant au col des Barmes de l'Ours 3077m. Du point 2975, on peut aussi remonter directement vers le NW une pente raide qui mène directement sur le glacier de la Sana (itinéraire de la carte IGN). Du col, soit remonter directement la face SE (nécessite une neige stabilisée), soit rejoindre le glacier de la Sana. Continuer plein W par une combe S2 jusqu'à l'arête SW de la Sana que l'on rejoint à un petit collet vers 3380m. De là le sommet s'atteint en suivant l'arête facile vers le NE.

4. COL DU GÉFRET : VERSANT NW - DEPUIS LE REFUGE DE LA FEMMA (3185M)

Dénivelé +/- : 850m
Horaire: 3h30
Difficulté: 2.3
Pente Max: passages à 35°
Itinéraire: Du refuge, descendre traverser le torrent de la Rocheure que l'on suit rive gauche; suivre ensuite la rive gauche du ruisseau du Géfret pour rentrer dans le vallon homonyme. Le glacier se sépare en deux combes, on monte alors la partie de droite orientée Nord pour arriver au sommet à un col évident.

Réagissez à cet article
www.skirandomag.com