



**RANDONNEES MAURIENNE ET HAUTE MAURIENNE autour  
des sites des Itinéraires des fromages de Savoie**

## Les 3 lacs : Bramant, Blanc et Tournant

Ces lacs encaissés au pied du glacier de St Sorlin d'Arves vous permettront d'approcher la haute montagne et sa fraîcheur glacière. Cette balade constituera une randonnée à la journée pour toute la famille sans difficulté technique particulière.

Ce sont essentiellement les glaciers qui ont contribué à la formation des lacs de montagne. Au cours des dernières glaciations, de nombreux glaciers se sont développés et ont fortement érodé les vallées. Dans ces vallées, des verrous de roches plus résistantes ont formé des barrages naturels à l'amont desquels les glaciers ont creusé les futurs lacs.

*Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter à St Sorlin d'Arves à la Coopérative laitière de la Vallée des Arves, pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.*

### Le Saviez-vous ?

Le Beaufort (Appellation d'Origine contrôlée depuis 1968), est exclusivement fabriqué dans les vallées de la Tarentaise, du Beaufortain, de la Maurienne et dans une petite partie du Val d'Arly.

### Itinéraire :

Au parking du col, partez sur la piste puis au bout de 50m bifurquez à droite pour prendre une autre piste à flanc de montagne (passer à côté de la barrière). Elle chemine ensuite en lacets pour arriver sur un plateau d'où on domine le refuge de l'Etendard (2430m). Descendez vers le refuge et longez les 2 premiers lacs par la droite (le chemin est long mais le paysage est superbe !)

Lorsque vous arrivez au bout du lac Blanc (le second), continuez jusqu'à un croisement où vous apercevrez le lac Tournant pour ensuite revenir en arrière en longeant l'autre rive.

2 options pour la descente : derrière le col nord des lacs (au nord-est du lac Bramant) ou par le chemin de montée.

Pour la descente derrière le col nord prenez à gauche au premier croisement pour arriver sur une piste qui vous ramènera au col de la Croix de Fer.

## FICHE TECHNIQUE

### Comment y aller ?

**Accès :** depuis St Sorlin d'Arves, monter au Col de la Croix de Fer et se garer au parking du col.

- Durée : 5h30 AR
- Dénivelée : 360 m pour le premier lac puis +100m pour le tour des 3 lacs.
- Difficulté : moyenne. Bons marcheurs.
- Altitude maximale : 2533 m
- Carte IGN: 3335 ET
- Boucle.

### Bonnes adresses

#### Maison du tourisme – St Sorlin d'Arves

04-79-59-71-77

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

#### Coopérative laitière de la Vallée des Arves

St Sorlin d'Arves.

04-79-59-70-16

*Visite guidée du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août et du 15 décembre au 20 avril, du lundi au samedi, de 9h à 11h30. Visite libre tous les jours le matin de 9h à 11h30.*

*Réservation pour les groupes.*

#### Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : [contact@fromagesdesavoie.fr](mailto:contact@fromagesdesavoie.fr)

Sites : [www.fromagesdesavoie.fr](http://www.fromagesdesavoie.fr) et [www.itinerairesdesfromages.com](http://www.itinerairesdesfromages.com)



*...vous souhaitent une bonne randonnée !*

## Le Col de Montjoie par la Grande Léchère

Le lac de la Grande Léchère, point de départ de cette randonnée, se trouve sur la commune de Montgellafrey au pied du massif de la Lauzière. Il est accessible en voiture. C'est un lieu idéal pour le pique nique, le départ de randonnées, la pêche, la cueillette de framboises, de fraises des bois et de myrtilles. La vue sur la chaîne de Belledonne, le glacier de l'Etendard et le Grand Coin surplombant le village de Montaimont y est splendide.

*Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter à la Coopérative laitière de la Chambre pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.*

### Le Saviez-vous ?

Une meule de Beaufort pèse entre 20 et 70 kg. On la distingue facilement des autres fromages car elle a un talon concave.

### Itinéraire :

Du lac, suivez la bonne piste qui longe la grande Rigole en passant sous le Grand Mas, Le Rocher du Vieux et Roche Bénite. Au bout de la piste après la cabane, on rejoint le sentier venant de Longchamp 1650 et qui monte en traversée jusqu'au col. Du sommet belles vues sur le cheval Noir, les aiguilles d'Arves, l'Etendard, Belledonne etc.

Pour en faire un peu plus : du col, parcourez la crête qui mène sans difficulté au sommet du Roc Rouge. La vue est alors grandement élargie, avec notamment le massif du Mont Blanc, les Grandes Jorasses et les sommets de Tarentaise.

Le retour se fait par le même itinéraire.

## FICHE TECHNIQUE

### Comment y aller ?

**Accès :** de la Chambre, monter en voiture jusqu'à Montgellafrey, Le Mollaret et selon l'état de fonte de la neige jusqu'au lac de la Grande Léchère (1680 m).

- Dénivelée : 570 m
- Durée : 3h AR
- Difficulté : moyenne. Bons marcheurs.
- Altitude maximale : 2253 m
- Carte IGN: 3433 ET
- Aller-retour par le même itinéraire.

### Bonnes adresses

#### Office de tourisme la Chambre

04-79-56-33-58

[www.tourisme-la-chambre.com](http://www.tourisme-la-chambre.com)

#### Coopérative laitière de la Chambre

La Chambre.

04-79-56-31-00

Visite guidée sur réservation toute l'année, du mardi au vendredi à 9h30.

#### Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : [contact@fromagesdesavoie.fr](mailto:contact@fromagesdesavoie.fr)

Sites : [www.fromagesdesavoie.fr](http://www.fromagesdesavoie.fr) et [www.itinerairesdesfromages.com](http://www.itinerairesdesfromages.com)



*...vous souhaitent une bonne randonnée !*

## Le Tour du Lac du Mont Cenis

Cette randonnée n'est pas difficile, mais elle est longue. En plus des paysages, vous serez surpris par la flore qui est très abondante et variée.

Un peu d'histoire : après le rattachement de la Savoie à la France, en 1860, le Mont-Cenis devient un col frontalier. C'est vers 1870, devant des relations franco-italiennes tendues que les italiens transformèrent le plateau en camp retranché avec la construction des trois forts (La Cassa, Ronce et Variselle). Le premier a été rasé lors de la construction du barrage mais les deux autres sont toujours présents. L'itinéraire décrit vous fera faire le tour du fort de Ronce.

***Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter à la Coopérative laitière de Haute Maurienne pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.***

### **Le Saviez-vous ?**

520 exploitations assurent la production du lait à Beaufort. Elles sont de petites tailles (production laitière moyenne de 80.000 kilos de lait par an contre 200.000 au niveau national). 1 000 emplois sont liés à la filière Beaufort au niveau des exploitations et des ateliers de transformation. De nombreux agriculteurs exercent par ailleurs une double activité liée aux sports d'hiver.

### **Itinéraire :**

Du Col du Mont Cenis (2.081 m), prenez le sentier des deux milles, en direction de la Buffat/Fort de Ronce. La piste monte vers les alpages. Continuez en direction du fort que vous contournez (2294 m). Le sentier descend ensuite tout doucement, puis à hauteur du barrage, vous retrouvez la route que vous traversez. Descendez ensuite vers le barrage en empruntant une piste, le long de la rive droite. Ce sentier n'est pas indiqué sur la carte mais il est nettement marqué. Il vous conduira jusqu'à la pyramide et au jardin alpin avec un dénivelé de 100 mètres. Vous êtes alors au plan des Fontanettes, relais très fréquenté, où se dresse la chapelle en forme de pyramide à l'aplomb de l'ancien hospice, noyé sous le lac. A proximité, le jardin alpin vous permettra de mettre un nom sur les fleurs que vous aurez rencontrées durant la balade. En repartant, vous empruntez la route pour rejoindre la base Nautique. 500 mètres après la route, se trouve l'accès à la base nautique. Le chemin est en pente puisqu'il conduit au lac. De là, longez le lac sur des rochers parfois à escalader. Un peu plus loin, vous retrouvez l'ancienne route qui vous conduit à la Vachère. De là, remontez vers le col du Mont-Cenis pour retrouver votre véhicule.

## FICHE TECHNIQUE

### Comment y aller ?

**Accès :** de Lanslebourg – Mont Cenis, suivre la direction du Col du Mont Cenis et se garer au parking du Col.

- Dénivelée : 300 m
- Durée : 5h30 AR
- Difficulté : facile mais longue. Bons marcheurs.
- Carte IGN: 3634 OT
- Boucle.

### Bonnes adresses

#### Office de tourisme de Lanslebourg – Mont Cenis

04-79-05-23-66

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

#### Coopérative laitière de Haute Maurienne

Lanslebourg, au centre du village, près du Crédit Agricole, sur la droite.

04-79-05-20-36 ou 04-79-05-92-79

*Visite libre et gratuite tous les matins de 9h à 12h (sauf le dimanche en novembre).*

*Visite guidée de juillet à août et de décembre à avril, le mardi et le jeudi, uniquement sur réservation auprès des magasins de la coopérative.*

*Visites guidées pour les groupes possibles les autres jours, sur réservation également.*

#### Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : [contact@fromagesdesavoie.fr](mailto:contact@fromagesdesavoie.fr)

Sites : [www.fromagesdesavoie.fr](http://www.fromagesdesavoie.fr) et [www.itinerairesdesfromages.com](http://www.itinerairesdesfromages.com)



*...vous souhaitent une bonne randonnée !*