

Du Rivier d'Allemond à St Jean de Maurienne par La Toussuire

Le Rivier d'Allemond - La Toussuire: 25 km, 1200 m positifs, 650 m négatifs,
8h (*temps effectifs, hors pauses, se décomposant comme suit*)

Le Rivier d'Allemond - Col du Glandon: 15 km, 800 m positifs, 4h30

Col du Glandon - Col de Bellard: 3,5 km, 300 m positifs, 1h40

Col de Bellard - La Toussuire: 6,5 km, 100 m positifs, 650 m négatifs, 1h50

Cet itinéraire est le plus haut du parcours. Il est généralement praticable de juin à octobre, parfois plus tôt ou plus tard avec éventuellement quelques passages sur névés suivant l'enneigement. Globalement, si vous avez réussi à passer le Pas de la Coche, vous ne devriez pas rencontrer plus de difficultés sur ce parcours.

A la sortie Nord du Rivier d'Allemond, à la patte d'oie, prendre la petite route à droite (sentier de Monvoisin) qui descend vers la rivière et la traverse 700 m plus loin. Peu après, remonter la rivière par une piste forestière à plat qui rejoint la route D526 après 500 m. Suivre alors la route jusqu'au Col du Glandon, par le défilé de Maupas et le Lac de Grand Maison.

Rem.: Par temps de brouillard épais, éviter le sentier suivant et poursuivre 1,5 km par la route jusqu'au pont du vallon de Longecombe (au dessus d'un départ de télésiège que l'on peut d'ailleurs emprunter au besoin en juillet-août), que l'on remontera à gauche jusqu'au Col de Bellard (cela rallonge de 500 m) puis reprendre l'itinéraire normal ci-dessous.

Au restaurant du Glandon quitter la route qui monte au Col de la Croix de fer pour rejoindre le Col du Glandon (1924 m) juste au dessus. Prendre à droite le sentier qui monte au Col de Bellard. Le sentier n'est pas toujours bien net mais se devine assez bien et est jalonné de piquets en bois irréguliers. Il monte en zigzags sur la crête en face (panneau "Les Cherennes") et de là on peut marcher librement à plat en gardant la crête à gauche. Viser en face le Col de Bellard (2233 m, arrivée de télésiège avec petite cabane en bois dans une conque à gauche en contrebas).

Admirez-y le Mont-Blanc en face parce que c'est la dernière fois que vous le verrez et qu'il vous reste encore un effort à fournir pour franchir la crête à droite par le "Passage de l'Ouillon" (2335 m). Y monter en direct par la piste de ski à droite (raide et caillouteuse) ou par le sentier (le repérer avant d'en face) moins raide qui part à droite au dessus du col et fait une épingle à cheveux. Inutile ensuite de monter jusqu'à la jonction des arrivées de remontées mécaniques que l'on voit au dessus ou jusqu'au sommet de l'Ouillon (2434 m, croix au sommet, sauf pour la vue à 360°). Au panneau indicateur 150 m sous le sommet couper à plat à gauche, dans l'herbe (sans tenir compte de l'indication La Toussuire vers le sommet), en longeant de haut la profonde vallée à gauche. Vous passez alors au point culminant de l'ensemble du chemin (2320 m) et (si le temps est beau) le panorama sera à la hauteur de l'effort fourni: toute la Chaîne des Belledonne à gauche, la Vallée des Villards, le Mont-Blanc et les Grandes Jorasses en face, les sommets de la Vanoise (Grande Casse, Pécelet-Polset...) vers l'Est, la Vallée de la Maurienne au programme des prochains jours, avec tout au fond la Pointe de Rochemelon, puis les fameuses Aiguilles d'Arves, le glacier de la Meije en arrière plan et le Massif des Grandes Rousses au Sud. Descendre le long de la crête par la piste de terre (assez raide qui vient de la remontée mécanique sous la cime) qui vous mènera au Plan de la Guerre, en gardant le télésiège double des Deux Croix sur votre droite jusqu'à arriver à son pied (tables et WC).

Rem.: en début ou fin de saison si vous avez rencontré de la glace (ou neige gelée) jusqu'ici, ou si le terrain est boueux, vous pouvez éviter le sentier suivant humide et assez raide en poursuivant la même piste en face (indiquée "La Toussuire 1h30"); puis descendre à La Toussuire par les larges pistes de ski (suivre les panneaux). Par temps sec le sentier ci-après est plus direct et plus joli ("La Toussuire 1h20").

Du pied du télésiège double des Deux Croix se diriger à droite dans l'herbe vers deux autres cabanes en contrebas (il y a parfois une clôture à moutons). Poursuivre en contrebas à droite du départ du télésiège suivant par le premier sentier balisé qui descend à la Croix de Coin Cavour (2187 m; ne pas aller vers Le Corbier). De là vous surplombez la suite de l'itinéraire et votre but du jour: La Toussuire. Le sentier continue à descendre en crête puis en lacets à travers un bois de vernes. En bas on rejoint le fond du vallon de Comborcière; traverser deux torrents et poursuivre par une piste à plat qui devient goudronnée à hauteur des premiers bâtiments de La Toussuire (hameau de La Comborcière). 600 m après, au panneau rouge "ski et luge interdits", prendre le chemin creux qui descend à droite. Poursuivre toujours en face, passer devant le cabinet médical puis l'hôtel Le Gentiana, et vous arrivez peu après à la chapelle.

Pas d'hébergement sur le parcours (juste possibilité de s'abriter 50 m après le barrage de Grand Maison ou aux Chalets d'alpage du Rieu Claret; restaurant au Col du Glandon).

Accueil pèlerin paroissial à la chapelle Notre-Dame du ski, 73300 La Toussuire, en libre participation aux frais (inutile de vous charger, repas partagé ou alimentations sur place). Merci de prévenir à l'avance en dehors des mois d'été; en juillet-août si possible la veille. Email: notredameduski@gmail.com , Tél: 06.06.48.24.05.

La Toussuire - St Jean de Maurienne : 10 km, 1150 m négatifs, 3 h15

Une carte plus précise de l'itinéraire pourra vous être remise à la chapelle de La Toussuire.

Descendre la route de St Jean de Maurienne jusqu'au camping (au premier carrefour on peut suivre le sentier parallèle à gauche de la route "au fil de l'eau"). Prendre le sentier à gauche de l'entrée du camping direction "Les 3 Croix". On frôle un moment la route puis après un bon km on la retrouve sur 50m, on la traverse et, dernière une cabane, on monte un sentier qui, 50 m plus loin, descend sur l'autre versant direction "Les Bottières / Les Colonnes". Poursuivre la descente du sentier en lacets puis dans la forêt. A l'approche des Bottières, à l'arrivée sur un chemin plus large, continuer à droite. Passer devant un réservoir, puis traverser la route et descendre en contrebas vers une aire de pique-nique (toilettes); suivre la route, contourner un petit lac par la gauche. Puis monter par un sentier vers la chapelle St Bernard des Alpes sur le joli promontoire du hameau des Colonnes. Poursuivre tout droit et descendre jusqu'à St-Pancrace. Poursuivre jusqu'à l'église et à droite possibilité de couper les lacets de la route par le petit chemin creux qui descend tout droit. Au bout, descendre la route à droite. Aux panneaux "Rue de la Côte" prendre à gauche et longer les propriétés, jusqu'à arriver tout au fond du lotissement à un sentier perpendiculaire en sous-bois qui descend tout droit à la route menant à l'entrée de St Jean de Maurienne. Descendre jusqu'au pont via les tours de La Fournache. A la grande croix brune, descendre la rue à gauche qui vous amène près de la cathédrale (reliques de St Jean-Baptiste et beau cloître).

Prière du pèlerin de la montagne

Seigneur Jésus,

Toi qui as fait un si long déplacement d'auprès du Père
pour venir planter ta tente parmi nous;
Toi qui es né au hasard d'un voyage,
et as couru toutes les routes, celle de l'exil,
celle des pèlerinages, celle de la prédication:
Tire-moi de mon égoïsme et de mon confort,
fais de moi un pèlerin.

Seigneur Jésus,

Toi qui as pris si souvent le chemin de la montagne,
pour trouver le silence, retrouver le Père;
pour enseigner tes apôtres, proclamer les béatitudes;
pour offrir ton sacrifice, envoyer tes apôtres,
et faire retour au Père, attire-moi vers en haut,
fais de moi un pèlerin de la montagne.

A l'exemple de Saint Bernard,

j'ai à écouter ta parole,
j'ai à me laisser ébranler par ton amour.
Sans cesse tenté de vivre tranquille,
Tu me demandes de risquer ma vie,
comme Abraham, dans un acte de foi.
Sans cesse tenté de m'installer,
Tu me demandes de marcher en espérance

vers Toi le plus haut sommet, dans la gloire du Père.

Créé par amour, pour aimer,
fais, Seigneur, que je marche,
que je monte, par les sommets, vers Toi,
avec toute ma vie, avec tous mes frères,
avec toute la création, dans l'audace et l'adoration.
Amen.

Gratien Volluz (chanoine et guide du Grand Saint Bernard)