

Alte Vie

Lungo il Giro dei Giganti

Hautes Routes

Le long du Tour des Géants

Italia **Vallée d'Aoste**
Valle d'Aosta





Tor des Géants



Consigli per l'escursionista
Les conseils aux randonneurs



In caso di emergenza
En cas d'urgence



Informazioni
Renseignements



Dove dormire
Hébergements



Segnaletica Alte Vie
Balísage Hautes Voies



Legenda
Légende



Alta Via 1
Haute Route 1



Alta Via 2
Haute Route 2

Tor des Géants



www.tordesgeants.it



Il Tor des Géants® si svolge nel mese di settembre ed è il percorso di endurance-trail più lungo del mondo (in termini di dislivello e di chilometri) nel cuore delle Alpi italiane e percorre, in un'unica tappa, tutta la Valle d'Aosta. È anche il primo ultratrail a combinare la lunga distanza alla semi-autosufficienza del corridore. Percorrendo le due Alte Vie della Valle d'Aosta, il

Tor des Géants® è un autentico viaggio nel cuore delle cime più alte d'Europa. I sentieri si snodano ai piedi del Monte Bianco (4810 m), del Gran Paradiso (4061 m), del Monte Rosa (4634 m) e del Cervino (4478 m): i 4 giganti delle Alpi. Questo itinerario escursionistico unico al mondo è sorto grazie al collegamento tra l'Alta Via N.1, denominata "Alta Via dei Giganti" e l'Alta Via N. 2, denominata "Alta Via Naturalista".

È stato ribattezzato il **"Giro dei Giganti"**.

Le Tor des Géants® se déroule dans le mois de septembre et il est le plus long endurance-trail du monde (en terme de dénivelés et de kilomètres) au coeur des Alpes italiennes qui parcourt, en une seule étape, toute la Vallée d'Aoste. Il est aussi le premier ultra-trail à associer longue distance et semi autonomie du coureur. Empruntant les deux Hautes Routes de la Vallée d'Aoste, le **Tor des Géants**® est un véritable voyage au coeur des plus hauts sommets d'Europe. Les sentiers serpentent aux pieds du Mont-Blanc (4 810 m), du Grand-Paradis (4061 m), du Mont-Rose (4634 m) ou encore du Cervin (4478 m) : les 4 géants des Alpes. Ce parcours hors norme et unique au monde a vu le jour grâce à la création d'une liaison entre La Haute Route 1, dite Haute Route des Géants et la Haute Route 2, dite Haute Route Naturaliste. Il a été baptisé « **Le Tour des Géants** ».



Lungo il Giro dei Giganti Le long du Tour des Géants

Carta d'identità della corsa:

330 km
24.000 m di dislivello
150 h totali (7 giorni, 6 notti e 6 ore !)
67h 52' 15" miglior tempo e record nel 2017
Javi Dominguez Ledo (SPA)
2.000 volontari
700 partecipanti
54 paesi rappresentati nel 2017
7 basi vita
43 punti di rifornimento
34 comuni attraversati
25 colli a oltre 2.000 metri di altitudine
30 laghi alpini
1 parco nazionale
1 parco regionale

Carte d'identité de la course en chiffres :

330 km
24.000 m de dénivelé
150 h maximum (soit 7 jours, 6 nuits et 6 heures !)
67h 52' 15" meilleur temps et record en 2017
Javi Dominguez Ledo (SPA)
2.000 bénévoles
700 participants
54 pays représentés en 2017
7 bases d'accueil
43 postes de ravitaillements
34 villages traversés
25 cols à plus de 2.000 mètres d'altitude
30 lacs de montagne
1 parc national
1 parc régional



I consigli per l'escursionista

La montagna non è e non deve essere intesa come una palestra sportiva, essa va sempre affrontata con rispetto, sia per non danneggiarne i fragili equilibri che le appartengono e sia per non incorrere nei pericoli che essa può presentare; per penetrare nell'intimità della sua natura bisogna percorrerla a piedi e avvicinarla con umiltà, solo così si potranno scoprire e apprezzare i suoi tesori. **Ecco, allora, alcune regole per godere a pieno di un'escursione in montagna!**

Prima di partire

- Consulta la **meteo** (www.regione.vda.it), verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto (visita il sito www.regione.vda.it/altevie). Tieni presente che anche durante la stagione estiva, le zone in alta quota potrebbero essere interessate dalla presenza della neve, rendendone difficile l'attraversamento. Si consiglia di percorrere le Alte Vie nei mesi di luglio, agosto, settembre;
- Scegli l'itinerario in rapporto alle tue **capacità** ed al tuo **allenamento**;
- Procurati e accertati di saper leggere la **carta dei sentieri**, essenziale strumento di guida, che ti aiuterà durante tutta la tua escursione;
- Preferisci **zaini** a struttura rigida e con cintura girovita, che distribuiscono meglio il carico sulla schiena;
- Prepara lo zaino in modo razionale, evita il **superfluo** e porta con te indumenti intimi di ricambio da usare in caso di soste forzate, giacca e pantaloni impermeabili, occhiali e crema da sole; maglione, guanti, cappello, un kit di primo soccorso, cibo e bevande sufficienti per il tragitto da compiere, prediligendo alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare;
- Calza **scarponi** da montagna con suola tipo "vibram", eventualmente impermeabili e traspiranti, e calzoncini da trekking a spessore differenziato;
- Usa la **borraccia** o il termos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura;

- **Informa** sempre qualcuno dell'itinerario che hai intenzione di seguire, soprattutto se decidi di partire da solo. Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi e dei bivacchi;
- Vista l'elevata affluenza nel periodo estivo, effettua per tempo le **prenotazioni** dei punti sosta, disdicendole in caso di impossibilità;
- Se lo desideri puoi rivolgerti a società o associazioni di **professionisti** per l'accompagnamento guidato, lungo gli itinerari descritti.

Durante l'escursione

- Parti sempre di **buon'ora**. Spesso le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata;
- Non lasciare mai i **sentieri** per nessun motivo;
- Non bere l'**acqua dei ruscelli**, potrebbe non essere potabile;
- Rispetta gli **animali selvatici**, non spaventarli e non dare loro biscotti, pane o cracker: non fanno parte della loro dieta.
- Evita di raccogliere **fiori, minerali, fossili, funghi** e piccola fauna (rettili, anfibi, ecc.) che sono tutelati da precise leggi di protezione ambientale.
- Non abbandonare nell'ambiente nessun tipo di **rifiuto** (neppure nascondendolo sotto i sassi);
- Quando ti fermi per una sosta non lasciare mai lo **zaino aperto** posato in terra: potrebbero "infrufolarsi" dei piccoli animali (bisce, vipere, anfibi, ecc.) attratti dall'odore del cibo o in cerca di un possibile ricovero.
- Se ti trovi su una **pietraia**, attenzione a dove metti le mani: potrebbe essere abitata da animali velenosi come le vipere.
- Non montare le **tende** per l'accampamento notturno al di sotto dei 2.500 m. La legge regionale prevede sanzioni pecuniarie molto severe per chi non rispetta il divieto. Meglio affidarsi ai rifugi presenti in zona;
- Vestiti "**a strati**" per poter aumentare o ridurre la copertura del corpo a seconda delle temperature;
- Per rendere meno faticosa e più sicura la camminata puoi usare i **bastoncini da trekking**;

Les conseils aux randonneurs

Attention ! La montagne n'est pas un grand centre sportif : c'est un milieu naturel particulier, aux équilibres délicats, qu'il faut respecter pour ne pas risquer d'être victime des dangers qu'elle recèle. Pour en découvrir la nature profonde et en apprécier les trésors cachés, il faut s'y avancer à pied, en toute humilité. **Voici quelques conseils et règles à suivre pour profiter pleinement d'une excursion en montagne !**

Avant le départ

- Consultez les **prévisions météorologiques** (www.regione.vda.it) et vérifiez les conditions et la praticabilité de l'itinéraire choisi (consultez le site www.regione.vda.it/altevie). N'oubliez pas que, même en été, les zones situées en haute altitude peuvent être enneigées et donc difficiles à traverser. Nous vous recommandons d'emprunter les Hautes Routes en juillet, août et septembre ;
- Choisissez l'itinéraire qui correspond le mieux à vos **capacités** et à votre **entraînement** ;
- Procurez-vous la **carte des sentiers** et assurez-vous de savoir la lire, car cet instrument essentiel vous guidera pendant toute votre excursion.
- Choisissez un **sac à dos** ayant une structure rigide et une ceinture ventrale, pour assurer une meilleure répartition de la charge sur le dos.
- Préparez votre sac de manière rationnelle, évitez le **superflu** et emportez avec vous des sous-vêtements de rechange à utiliser en cas d'arrêts imprévus, une veste et un pantalon imperméables, des lunettes de soleil et de la crème solaire, un pull, des gants et un couvre-chef, une trousse de secours, des provisions et des boissons en quantité suffisante pour le trajet à parcourir, en privilégiant les aliments énergétiques, digestes et faciles à transporter.
- Portez des **chaussures de montagne** imperméables et respirantes munies d'une semelle de type « Vibram » et des chaussettes de randonnée à tissage variable.
- Utilisez une **gourde** ou un thermos pour transporter les liquides : ils sont plus écologiques que les bouteilles en plastique et maintiennent les boissons à la bonne température.

- **Informez** toujours quelqu'un de l'itinéraire que vous avez choisi, surtout si vous décidez de partir seul. Laissez une trace de votre passage sur les registres des refuges et des abris-bivouacs.
- Veuillez **réserver** à l'avance votre place dans les refuges et décommander en cas de problèmes vu la grande affluence de randonneurs, notamment pendant l'été.
- Si vous souhaitez être accompagné par un guide, veuillez vous adresser aux sociétés ou aux associations de **professionnels**.

Au cours de l'excursion

- Partez toujours de **bonne heure** : en montagne, les premières heures de la journée garantissent souvent de meilleures conditions ;
- N'abandonnez jamais les **sentiers**, pour aucune raison ;
- Ne buvez pas l'**eau des ruisseaux** : elle pourrait ne pas être potable ;
- Respectez les **animaux sauvages**, ne les dérangez pas, ne leur donnez ni biscuits, ni pain, ni crackers, car ces aliments ne font pas partie de leur régime alimentaire.
- Ne cueillez pas les **fleurs** ni les **champignons** ; ne ramassez pas les **minéraux**, ni les **fossiles** et n'essayez pas de capturer les petits animaux (reptiles, amphibiens, etc.) : ils sont protégés par les lois sur l'environnement ;
- Ne laissez aucun **déchet** sur votre passage (pas même caché sous une pierre !!!!) ;
- Quand vous vous arrêtez, ne laissez jamais votre **sac ouvert** posé par terre : de petits animaux (couleuvres, vipères, amphibiens, etc.), attirés par l'odeur des aliments ou à la recherche d'un abri, pourraient s'y faufiler.
- Si vous êtes dans un **pierrier**, faites attention à l'endroit où vous mettez les mains : ces lieux sont fréquentés par des animaux venimeux, comme les vipères.
- Ne montez pas de **tente** pour bivouaquer à une altitude inférieure à 2 500 mètres : la loi régionale prévoit de lourdes amendes pour ceux qui ne respectent pas cette interdiction. Il est préférable de passer la nuit dans un des refuges locaux.
- Habillez-vous en **superposant plusieurs couches** de vêtements que vous pourrez ôter ou remettre en fonction de la température.
- Utilisez des **bâtons de marche** pour réduire la fatigue et assurer le pas.



In caso di emergenza

En cas d'urgence

- In caso di emergenza, rifletti e non compiere manovre o gesti azzardati che possono complicare ulteriormente la situazione. Mettiti in sicurezza e proteggiti dal freddo, trova un riparo. Se decidi di allertare i soccorsi preparati a rispondere alle seguenti domande: chi sei e numero di cellulare; dove ti trovi; cosa è successo; condizioni meteo; ostacoli per l'eventuale intervento dell'elicottero.
- Se i soccorsi sono effettuati con l'elicottero, al suo avvicinarsi accovacciati, se puoi, e rimani immobile fino allo sbarco dei soccorritori. Verifica che nelle vicinanze non ci siano oggetti che possono essere sollevati dal flusso del rotore dell'elicottero. Se non riesci a chiamare i soccorsi: cerca di raggiungere un punto di soccorso; mettiti in sicurezza e al riparo, attiva la segnaletica ottica e/o acustica. Se i soccorsi arrivano via aria, attiva la segnaletica per l'elicottero.
- En cas d'urgence gardez votre sang froid et ne faites pas de manœuvres ou de gestes hasardeux qui pourraient compliquer davantage la situation. Mettez-vous en sécurité et protégez-vous du froid : trouvez un abri. Si vous décidez d'alerter les secours, soyez prêts à répondre aux questions suivantes : Qui êtes-vous et quel est votre numéro de portable ? Où vous trouvez-vous ? Que s'est-il passé ? Quelles sont les conditions météo ? Quels obstacles pourraient entraver une éventuelle intervention de l'hélicoptère ?
- En cas de secours par hélicoptère, à l'approche de ce dernier, mettez-vous en position accroupie, si vous le pouvez, et ne bougez pas jusqu'au débarquement des secouristes. Vérifiez que, dans la zone d'atterrissage, il n'y ait aucun objet qui puisse s'envoler avec le souffle du rotor de l'hélicoptère. Si vous ne parvenez pas à alerter les secours : essayez de parvenir à un point de secours. Mettez-vous en sécurité et à l'abri, activez les signaux optiques et sonores. Si les secours arrivent par les airs, utilisez les signaux pour l'hélicoptère.

Segnaletica per elicottero

Signaux pour l'hélicoptère

Segnaletica ottica e/o acustica

Signaux optiques et/ou sonores



Si, serve soccorso
Oui, j'ai besoin d'aide



Non serve soccorso
Non, tout va bien

Chiamata Appel

un segnale ogni 10 secondi
per un minuto · 1 signal toutes
les 10 secondes pendant une minute

Risposta Réponse

un segnale ogni 20 secondi
per un minuto · 1 signal toutes
les 20 secondes pendant une minute

I segnali vanno ripetuti a intervalli
di un minuto. · Les signaux doivent
être répétés à intervalles d'une minute.

**Usa materiali colorati
per metterti in evidenza**
**Utilisez des matériaux colorés
pour vous mettre en évidence**



Informazioni • Renseignements



**PROTEZIONE CIVILE
E SOCCORSO ALPINO**
**PROTECTION CIVILE ET
SECOURS EN MONTAGNE**

tel. 800 319319
+39 0165 5402 (da cellulari
stranieri - portables étrangers)
+39 0165 238222

SOCCORSO SANITARIO
S.O.S. APPEL AU SECOURS
118

**OFFICE REGIONAL
DU TOURISME**
**UFFICIO REGIONALE
DEL TURISMO**

AOSTA

Pza Porta Prætoria, 3
tel. +39 0165 236627
fax +39 0165 34657
aosta@turismo.vda.it
www.lovevda.it
trekking@regione.vda.it

ORARI AUTOLINEE
HORAIRES AUTOBUS

SAVDA
tel. +39 0165 262027
www.savda.it

VITAGROUP
tel. +39 0125 966546
www.vitagroup.it

ORARI TRENI
HORAIRES TRAINS
www.trenitalia.it

BOLLETTINO METEO
BULLETTIN MÉTÉO
tel. +39 0165 272333
www.regione.vda.it



Dove dormire Hébergements

www.lovevda.it

- 1** **Donnas**
1 hôtel
2 agriturismo/agrotourisme
3 B&B
1 chambre d'hôtes
- 2** **Perloz**
1 agriturismo/agrotourisme
1 B&B
2 chambre d'hôtes
- 3** **Sassa**
1 chambre d'hôtes
Étoile du berger
tel. +39 340. 5206774
- 4** **Lillianes**
2 B&B – B&B La casa degli gnomi
tel. +39 347 6979614
+39 340 6562059
B&B Maison Vallomy
tel. +39 347 3866874
1 ostello/auberge de jeunesse
Ou Crierel
tel. +39 347.2955462
www.ostellocrierel.it
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125.804843
- 5** **Rifugio/Refuge Coda**
tel. +39 015 2562405
+39 015 590905
- 6** **Rifugio/Refuge Barma**
tel. +39 331 1087009
rifugiobarma@gmail.com
www.rifugiobarma.it
- 7** **Rifugio/Refuge Lago della Vecchia**
+39 015 8853232
+39 320 2957072
- 8** **Niel** Posto tappa/gîte d'étape
La Gruba
tel. +39 340 8270110
www.lagruba.com
- 9** **Rifugio/Refuge Rivetti**
tel. +39 015 2476141
- 10** **Gressoney-St-Jean**
9 hôtels
1 agriturismo/agrotourisme
1 B&B
6 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
2 campeggi/campings
5 chambres d'hôtes
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 355185
- 11** **TAPPA ÉTAPE**
1 **Rifugio/Refuge Alpenzu Grande**
tel. +39 0125 355835
+39 338 2562229
www.rifugioalpenzu.it
- 2** **Crest** - hôtel Créforné
tel. +39 0125.307197
www.creforne.champoluc.it
RTA Frantze – Le Rascard 1721
tel. +39 0125 941065 - www.frantze.it
- 3** **Rifugio/Refuge Vieux Crest**
tel. +39 0125 307983
+39 348 2861864
www.charmantpetithotel.com
- 4** **Sousun** - hôtel Stadel Soussun
tel. +39 348 6527222
www.stadelsoussun.com
- 5** **Rifugio/Refuge G. B. Ferraro**
tel. +39 0125 307612
+39 335 1345567
www.rifugioferraro.com
- 6** **Rifugio/Refuge Guide Frachey**
tel. +39 0125 307468
+39 334 7463640
www.rifugioguidefrachey.it
- 7** **Saint Jacques** - 2 hôtels
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
- 8** **Ayas** - 26 hôtels — 1 B&B
9 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
6 chambres d'hôtes
1 posto tappa/gîte d'étape
- 9** **Rifugio/Refuge Grand Tourmalin**
tel. +39 0125 307003
+39 338 5050545
www.rifugiograndtourmalin.com
Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0125 307113
- 10** **Cheneil** – hôtel Panorama
tel. +39 0166.92019
www.hotelpanoramalbach.it
- 11** **Valtournenche**
1 agriturismo/agrotourisme
15 hôtels — 9 B&B
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
5 chambre d'hôtes
Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0166 92029
- 12** **Rifugio/Refuge Barmasse**
tel. +39 345 1081551
+39 339 1083955
- 13** **Bivacco/Abri-bivouac Tsan**
sempre aperto/toujours ouvert
9 posti letto/lits
- 14** **Bivacco/Abri-bivouac Reboulaz**
sempre aperto/toujours ouvert
24 posti letto/lits
- 15** **Rifugio/Refuge Cuney**
tel. +39 0165 770049
+39 333 7131809
www.rifugiocuney.it
- 16** **Bivacco/Abri-bivouac Rosaire Clermont**
sempre aperto/toujours ouvert
12 posti letto/lits
- 17** **Closé / Bionaz**
1 hôtel Valentino
tel. +39 0165.730901
www.hotelvalentinobionaz.com
4 chambre d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
La Batisse
tel. +39 328 4879702
www.labatise.com
- 18** **Dortoir** La Tour
+39 349 2125454
- 19** **Rey / Ollomont**
1 B&B
1 posto tappa/gîte d'étape
2 chambres d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 78559
- 20** **Rifugio/Refuge Champillon**
tel. 339 4351001
- 21** **Étroubles - Saint Oyen**
3 hôtels
3 B&B
1 chambre d'hôtes
3 campeggi/campings
1 posto tappa/gîte d'étape
- 22** **Saint-Rhémy**
hôtel Suisse tel. 0165 780906
www.hotelsuisse.it
Rifugio/Refuge P.G. Frassati
tel. 331 9438054
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 78559

• **Rifugio/Refuge**
Pier Giorgio Frassati
+39 331 9438054
www.rifugiofrassati.it

15

• **Rifugio/Refuge Walter Bonatti**
tel. +39 0165 869055
+39 335 6848578
www.rifugiobonatti.it

16

• **Rifugio/Refuge**
Giorgio Bertone
tel. +39 0165 844612
+39 0165 89336
www.rifugiobertone.com

17

• **Courmayeur**

1 agriturismo/agrotourisme
52 hôtels
1 B&B
4 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
4 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 842060*



Dove dormire Hébergements

• **Courmayeur**

1 agriturismo/agrotourisme
52 hôtels — 1 B&B
4 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
4 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape

TAPPA
ÉTAPE

1

• **Dolonne** - 7 hôtels

Posto tappa/gîte d'étape
Le randonneur du Mont Blanc
tel. +39 338 7166355
www.randonneurmb.com

• **Rifugio/Refuge Maison Vieille**

tel. +39 337 230979
+39 0165 809399
+39 328 0584157
www.maisonvieille.com

• **Rifugio/Refuge Elisabetta**

tel. +39 0165 844080
+39 0165 251657
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 842060*

• **La Thuile** - 14 hôtels — 4 B&B
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
3 chambres d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 884179*

2

• **Rifugio/Refuge Albert Deffeyes**
tel. +39 0165 884239
+39 349 4905603
www.rifugiodeffeyes.it

3

• **Planaval** - hôtel Paramont
tel. +39 0165 97106
www.hotelparamont.it

4

• **Valgrisenche**
4 hôtels — 1 chambre d'hôtes
1 posto tappa/gîte d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

5

• **Rifugio/Refuge Chalet de l'Epée**
tel. +39 0165 97215
+39 0165 762696
www.rifugiopee.com

6

• **Rhêmes-Notre-Dame:**

1 agriturismo/agrotourisme
5 hôtels — 2 chambres d'hôtes
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
2 posti tappa/gîtes d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

6

• **Eaux Rousses** - hôtel e posto
tappa/gîte d'étape A l'Hostellerie
du Paradis
tel. +39 0165 905972
www.hostellerieduparadis.it

7

• **Valsavarenche** 4 hôtels — 1 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
3 campeggio/camping
2 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

7

• **Rifugio/Refuge Vittorio Sella**

tel. +39 0165 74310
+39 349 1899168
www.rifugiosella.com

8

• **Valnontey**

6 hôtels
3 chambres d'hôtes
2 campeggi/campings
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

9

• **Cogne**

17 hôtels
3 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
5 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
4 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

• **Lillaz**

2 hôtels
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
2 campeggi/campings
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

10

• **Rifugio/Refuge Sogno di Berzé**

tel. +39 0125 920626

• **Rifugio/Refuge Miserin**

tel. +39 348 6813091
+39 340 9014630
www.miserinespritlibre.it

11

• **Rifugio/Refuge Dondena**

tel. +39 347 2548391
+39 348 2664837
www.rifugidellarosa.it

• **Chardonney**

2 hôtels

• **Champorcher**

2 hôtels — 2 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0125 804843*

12

• **Dortoir Retempio**

+39 333 8065755

• **Crest**

posto tappa/gîte d'étape
Dortoir Crest - tel. +39 328 0514516

13

• **Donnas**

1 hôtel — 3 B&B
2 agriturismo/agrotourisme
1 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0125 804843*

14



Segnaletica • Balisage



Targa colli

Le targhe (20x30 cm), di colore giallo e posizionate ai colli su piramidi in pietra (h 130 cm), riportano il toponimo, la quota e i tempi per riscendere nei fondovalle.

Plaques aux cols

Ces plaques jaunes (20x30 cm) situées aux cols sur des cairns de 130 cm de hauteur indiquent le toponyme et l'altitude du col ainsi que les temps de descente vers la vallée.



Bacheca informativa

Le bacheche (200x200 cm), posizionate nei fondovalle, riportano la descrizione dell'itinerario e evidenziano il punto in cui ci si trova.

Panneaux d'information

Ces panneaux (200x200 cm) placés au fond de la vallée décrivent l'excursion. Un repère vous indique votre position.

Segnaletica verticale Balisage vertical



La segnaletica verticale è costituita da un palo sul quale sono fissati i cartelli indicatori di colore giallo (10x50 cm) e riportano il toponimo della località da raggiungere con relativa quota, il tempo di percorrenza (calcolato per un escursionista medio con zaino) e la difficoltà del tracciato. La segnaletica verticale si trova agli imbocchi dei sentieri, presso i punti di sosta e laddove vi siano impianti di risalita; da lì in poi sarà la segnaletica orizzontale a indicare il percorso.

Sur un poteau sont fixés les panneaux jaunes qui indiquent le nom du hameau de destination ainsi que son altitude, les temps de montée et de descente (calculés pour un randonneur moyen portant un sac à dos) et le degré de difficulté de l'excursion. Le balisage vertical se trouve au début des sentiers, aux points d'hébergement et au départ des remontées mécaniques. Ensuite le parcours sera indiqué par le balisage horizontal.

Segnaletica orizzontale Balisage horizontal



La segnaletica orizzontale è costituita da segnavia triangolari (15 cm) in vernice di colore giallo bordati di nero con il numero dell'Alta Via (1-2). Si trovano su pietre nelle biforcazioni dei sentieri e lungo il tracciato oppure su edifici nell'attraversamento di centri abitati. Spesso sono integrati da frecce direzionali gialle (17 cm).

Ces triangles jaunes bordés de noir (de 15 cm de côté) indiquent le numéro de la voie (1 ou 2). Ils sont peints sur des pierres aux croisements des sentiers et le long du parcours, ou encore sur les bâtiments (dans les zones habitées.) Ces signes sont souvent accompagnés de flèches directionnelles jaunes de 17 cm.



Pannello alpeggio

I pannelli (35x80 cm), in legno, si trovano nei pressi degli alpeggi e ne indicano il toponimo e la quota.

Panneaux aux alpages - Ces panneaux (35x80 cm) placés dans les alpages indiquent leur nom et leur altitude.

Gradi di difficoltà Echelles de difficulté

T — Itinerario escursionistico turistico: si sviluppa principalmente su strade pedonali o carrarecce.

Itinéraire de randonnée touristique qui se déroule principalement sur des sentiers ou sur des pistes.

E — Itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche: si sviluppa principalmente su mulattiere o sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine.

Itinéraire de randonnée ne présentant pas de difficultés techniques, qui se déroule principalement sur des sentiers muletiers et sur les sentiers qui mènent aux refuges ou qui relient entre elles des vallées voisines.

EE — Itinerari generalmente segnalati ma che presentano qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). I percorsi non necessitano particolare attrezzatura, ma si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi.

Itinéraires généralement balisés présentant quelques difficultés : pentes herbeuses avec risques de glissade, rochers, éboulis, pentes douces enneigées, falaises comprenant de courts passages d'escalade (utilisation des mains). Tout en étant des parcours qui ne nécessitent pas d'équipement particulier, certains passages peuvent être aménagés sans toutefois être particulièrement difficiles.

Attenzione Attention

I simboli bianchi e rossi che si possono notare sulle pietre o sui fusti delle piante non indicano il sentiero, ma servono esclusivamente a delimitare le particelle forestali!



Les symboles blancs et rouges peints sur les pierres ou les troncs des arbres n'ont aucun rapport avec l'itinéraire : ils ne servent qu'à délimiter les parcelles forestières !

Legenda Légende



Punto sosta
Etape



Rifugio Alpino
Refuge



Bivacco (non custodito)
Abri-bivouac (non gardé)



Campeggio
Camping



Punto sosta
Structures d'accueil



Alpeggio · Alpage et agglomération rurale



Località senza punti di sosta
Hameaux sans hébergement



Colle
Col



Tempo di percorrenza
Durée du parcours



Dislivello
Dénivelé



Difficoltà
Difficulté



Punto informazioni
Renseignements



Banca
Banque



Impianto di risalita
Remontées mécaniques



Ufficio postale
Bureau de poste



Ristorante
Restaurant



Campeggio
Camping



Farmacia
Pharmacie



Medico
Médecin



Alimentari
Magasin d'alimentation



Telefono o chiamata soccorso
Téléphone ou poste d'appel urgences



Autobus
Autobus



Posto letto
Lit



Chiesa
Eglise



L'Alta Via n. 2, denominata alta via naturalistica, è un itinerario escursionistico di eccezionale interesse: buona parte del suo percorso si snoda infatti nei territori del **Parco Nazionale del Gran Paradiso** e del **Parco Regionale del Mont Avic**. Questo itinerario attraversa zone selvagge dai paesaggi suggestivi, dove vivono numerosi esemplari di **flora e fauna alpina**, anche delle specie più rare, e zone abitate nelle quali è possibile scoprire le origini antiche delle tradizioni e dell'artigianato valdostani e dove poter degustare i prodotti tipici locali. Tracciata lungo la destra orografica della Dora Baltea, **l'Alta Via n.2 è alla portata di tutti** poiché si snoda lungo sentieri ben tracciati, con larghezza media di 80 cm., e interamente segnalati. L'escursionista abituato a camminare in montagna potrà percorrerla integralmente, mentre coloro che vogliono provare, per la prima volta, l'esperienza dell'andare per sentieri, potranno percorrerne anche solo qualche breve tratto, più in basso. L'itinerario conduce da **Courmayeur a Donnas**, con **14 tappe giornaliere** che richiedono in media **3-5 ore di marcia ciascuna**, offrendo svariati punti di sosta: campeggi, bivacchi, rifugi, alberghi e posti tappa. Il percorso scende, quasi ad ogni tappa, nel fondovalle dove è possibile usufruire dei servizi dei paesi oppure interrompere il tragitto con rientro in autobus. L'itinerario è percorribile nei mesi estivi e si sviluppa nella media e alta montagna, fra prati, pascoli, boschi e pietraie, mantenendosi ad una quota media di 2.000 metri e raggiungendo talvolta i 3.000 m. (sul Col Loson si sfiorano i 3.300 m.!). Qui, dove la natura si mostra ancora intatta, è possibile ammirare la grazia di un **camoscio** in corsa oppure l'elegante volo dell'**aquila reale**, o trovarsi circondati da un branco di **stambecchi** maschi che, nelle ultime ore del giorno, si radunano a brucare l'erba nelle vallette ai piedi delle morene e delle nevi perenni. Il periodo ideale per ammirare la flora è il mese di luglio, quando ha luogo la massima fioritura in montagna. Piccole macchie di fiori dai colori brillanti, che in basso si confonderebbero con la vegetazione più lussureggiante, quassù assumono un particolare valore: rappresentano la vittoria della vita sulla severità dell'ambiente.



La Haute Route n°2, dénommée la Haute Route naturaliste, est un itinéraire de randonnée très intéressant : il se déroule en effet en grande partie sur les territoires du **Parc National du Grand-Paradis** et du **Parc Régional du Mont-Avic**. Cet itinéraire traverse de merveilleux paysages sauvages - peuplés de nombreux exemplaires de **flora** et de **faune alpine**, même des espèces les plus rares - ainsi que des zones habitées où l'on peut découvrir les origines antiques des traditions et de l'artisanat valdôtain de même que déguster les produits typiques locaux. Dessinée sur le versant situé à droite de la Doire Baltée, la Haute Route n°2 est accessible à tous puisqu'elle se déploie sur des sentiers balisés bien tracés, d'une largeur moyenne de 80 cm. Le randonneur habitué à marcher en montagne pourra parcourir tout le tracé de la Haute Route, alors que ceux qui s'adonneront aux plaisirs de la randonnée pour la première fois pourront choisir des sentiers plus courts et à une altitude moins élevée. L'itinéraire, qui se déroule de **Courmayeur à Donnas** et compte **14 étapes d'une journée chacune** et d'une durée de **3 à 5 heures de marche**, offre différentes haltes : campings, bivouacs, refuges, hôtels et dortoirs. A toutes les étapes ou presque, le parcours descend dans le fond de la vallée où l'on peut bénéficier de tous les services offerts dans les villages ou rentrer en bus et terminer ainsi la randonnée. Il est possible de parcourir l'itinéraire en été ; ce dernier, qui se déroule dans la haute et la moyenne montagne, passe à travers prés, pâturages, bois et pierriers et reste généralement à une altitude moyenne de 2000 m même s'il atteint parfois les 3000 m (le col Loson est à près de 3300 m !). Dans ce cadre où la nature est encore intacte, on peut admirer la grâce d'un **chamois** dans sa course ou le vol élégant d'un **aigle royal**, ou encore être entouré de **bouquetins** qui se réunissent au coucher du soleil pour brouter l'herbe au pied des moraines et des neiges éternelles. La meilleure période pour admirer la flore est le mois de juillet, quand en montagne la floraison est à son point culminant et forme de petites taches de fleurs aux couleurs vives, que l'on ne remarquerait pas à une altitude moins élevée mais qui ressortent davantage là-haut et prennent une toute autre valeur : elles représentent la victoire de la vie sur la rigueur du milieu.



1		Courmayeur 1223 m	15'	15'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
		Dolonne 1210 m	2h 20'	1h 30'															
	5h	Maison Vieille 1956 m	3h 25'	3h 15'															
6h		Elisabetta Soldini 2168 m																	
2		Elisabetta Soldini 2168 m	4h 50'	5h 40'															
		La Thuile 1435 m			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3		La Thuile 1435 m	4h 05'	2h 55'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
		Alberto Deffeyes 2500 m																	
4		Alberto Deffeyes 2500 m	7h45'	8h50'															
		Planaval (Arvier) 1554 m																	
5		Planaval (Arvier) 1554 m	1h 45'	1h 35'															
	3h 30'	Valgrisenche 1664 m	2h 45'	1h 55'	•														
4h 30'		Chalet de l'Épée 2370 m																	
6		Chalet de l'Épée 2370 m	3h 30'	4h 25'															
		Rhêmes-Notre-Dame 1722 m			•														
7		Rhêmes-Notre-Dame 1722 m	6h 40'	6h 35'	•														
		Eaux Rousses (Valsavarenche) 1658 m																	
8		Eaux Rousses (Valsavarenche) 1658 m	6h 50'	5h 50'															
		Vittorio Sella 2584 m																	
9		Vittorio Sella 2584 m	1h 45'	2h 45'															
	3h 35'	Valnontey 1667 m	40'	50'															
2h 25'		Cogne 1540 m			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
10		Cogne 1540 m	1h	50'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	3h 40'	Lillaz 1611 m	3h 55'	2h 50'															
4h 55'		Sogno di Berzé 2530 m																	
11		Sogno di Berzé 2530 m	1h 30'	1h 25'															
	2h 50'	Misérin 2588 m	1h	1h 25'															
2h 30'		Dondena 2192 m																	
12		Dondena 2192 m	1h 40'	2h 30'															
	2h 50'	Chardonney 1444 m	20'	20'															
2h		Champorcher 1410 m			•														
13		Champorcher 1410 m	6h 55'	7h 15'	•														
		Crest 1170 m																	
14		Crest 1170 m	1h 10'	45'															
	7h 35'	Retempio 1460 m	5h 35'	6h 50'															
6h 45'		Donnas 330 m			•														

COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Courmayeur



	→	6h
	←	5h
	→	+ 1406 m - 340 m
	←	+ 340 m - 1406 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Courmayeur Rifugio Elisabetta Soldini

1

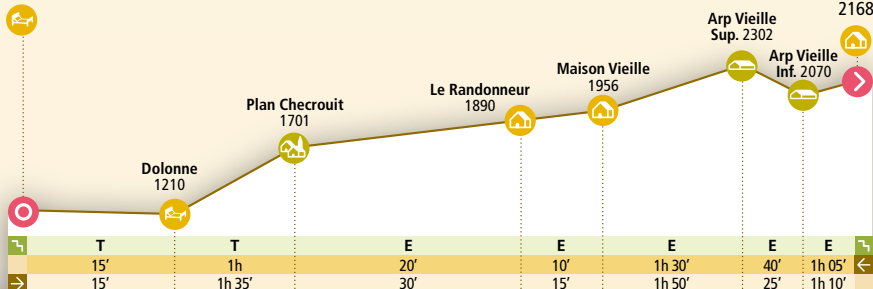
Dall'abitato di **Courmayeur** si imbecca la strada comunale che conduce alla frazione di **Dolonne**, dopodiché, attraversato l'abitato, si imbecca verso destra il sentiero che sale, a tratti ripido, fino alla località Praz Neyron, dove è presente il posto tappa "**Le Randonneur**" e, poco più avanti, il rifugio maison Vieille. Dal **rifugio Maison Vieille** il sentiero sale ancora, fiancheggiata due laghetti alpini e attraversa i pascoli fino a raggiungere una costa pietrosa dalla quale inizia a scendere toccando i due alpeggi **Arp Vieille Superiore** e **Arp Vieille Inferiore**, fino a immettersi sulla strada sterrata di fondovalle. Si prosegue infine sullo sterrato risalendo il pianoro del lago Combal e l'ultimo tratto di sentiero che, intersecando la strada, porta al **rifugio Elisabetta Soldini**.

Dans le centre de **Courmayeur**, emprunter la route communale qui porte au hameau de **Dolonne** et, après celui-ci, prendre, sur la droite, le sentier qui monte, raide par endroits, jusqu'au lieu-dit Praz Neyron, qui accueille le gîte d'étape « **Le Randonneur** » puis, un peu plus loin, le refuge maison Vieille. Après le **refuge Maison Vieille**, le sentier continue encore à monter, longe deux petits lacs alpins et traverse les pâturages jusqu'à une côte pierreuse, où commence la descente. Le sentier passe par les deux alpages d'**Arp Vieille Superiore** et **Arp Vieille Inferiore**, puis rejoint le chemin en terre battue du fond de la vallée. Continuer ensuite sur le chemin en terre battue, remonter le plateau du lac Combal puis la dernière partie du sentier qui, coupant la route, mène au **refuge Elisabetta Soldini**.



COURMAYEUR
1223

ELISABETTA SOLDINI
2168



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- La Thuile
- Courmayeur



	→	4h 50 min
	←	5h 40 min
	→	+ 456 m - 1169 m
	←	+ 1169 m - 456 m



ALTA VIA



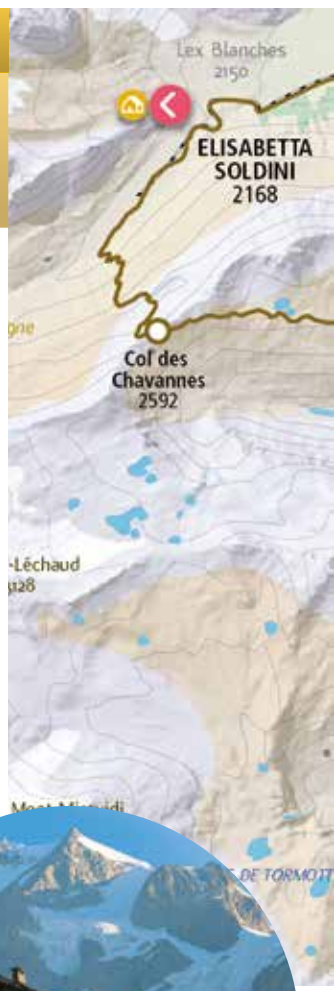
TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Elisabetta Soldini La Thuile

2

Dal rifugio **Elisabetta Soldini** si scende la strada sterrata per 200 m circa fino a raggiungere alcune vecchie costruzioni in pietra, in prossimità delle quali si imbecca il sentiero che prosegue attraversando il torrente su di una passerella in legno. Da qui si percorre il pianoro costeggiando il torrente per circa un chilometro, dopo di che il sentiero risale il versante, tra pendii erbosi e pietrosi, fino a raggiungere il **Col Des Chavannes**. Il tracciato si sviluppa ora in discesa su una pista sterrata passando per gli alpeggi di **Chavanne Superiore** e **Chavanne Inferiore** per poi proseguire, più dolcemente, verso l'alpe di **Berrio Blanc Inferiore** e, attraversando a mezza costa il vallone, raggiungere gli alpeggi di **Porassey, Monquet** e la frazione di Orgères, dalla quale la strada diviene asfaltata fino alla località **Pont Serrand**. Dall'abitato di Pont-Serrand si scende sul sentiero, che interseca i tornanti della strada statale, fino a raggiungere l'albergo Miramonti, dove si attraversa il ponte sulla Dora di Verney e si raggiunge in pochi minuti il centro di **La Thuile**.

Du refuge **Elisabetta Soldini**, descendre sur le chemin en terre battue sur environ 200 m jusqu'aux anciennes constructions en pierre. À côté de celles-ci, s'engager sur le sentier, qui continue, enjambant le torrent sur une passerelle en bois. Traverser alors le plateau, en longeant le torrent sur environ un kilomètre. Le sentier remonte ensuite le versant, entre pentes couvertes d'herbes et de pierres, jusqu'au **col des Chavannes**. Le parcours descend sur un chemin en terre battue, passant par les alpages de **Chavanne Superiore** et **Chavanne Inferiore** pour ensuite continuer, en douceur, en direction de l'alpe de **Berrio Blanc Inferiore**. Il traverse le vallon à mi-côte, portant aux alpages de **Porassey, Monquet** et au hameau d'Orgères. À partir de là, emprunter la route goudronnée jusqu'au lieu-dit **Pont Serrand**. À Pont-Serrand, descendre sur le sentier qui coupe les virages de la route nationale, jusqu'à atteindre l'hôtel Miramonti. À cet endroit, dépasser le pont qui enjambe la Doire de Verney puis continuer pendant quelques minutes et rejoindre le centre de **La Thuile**.



ELISABETTA
SOLDINI
2168

Col des
Chavannes
2592

Chavanne Sup.
2420

Berrio
Blanc Inf.
2130

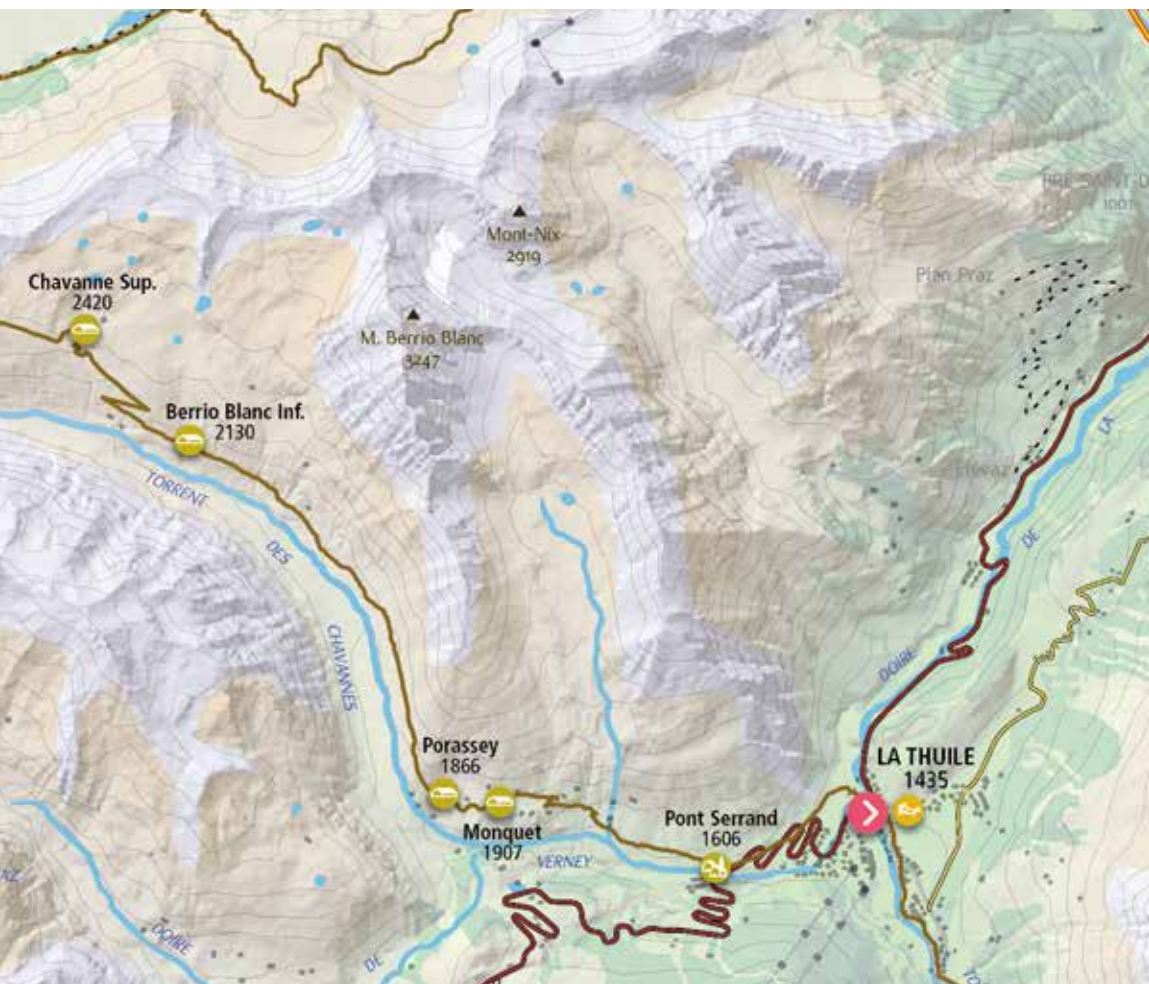
Porassey
1866

Monquet
1907

Pont Serrand
1606

LA THUILE
1435

↖	E	T - E	T	T	T	T	E	↗
→	1h 1h 30'	50' 35'	1h 40'	1h 10' 50'	10' 10'	1h 45'	30' 20'	←



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- La Salle
- La Thuile



	→	4h 05 min
	←	2h 55 min
	→	+ 1194 m - 148 m
	←	+ 148 m - 1194 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

La Thuile

Rifugio Alberto Deffeyes

3

Dal centro abitato di **La Thuile** si risale la strada asfaltata sulla sinistra del torrente Rutor, si prosegue fino a che la strada si sdoppia, quindi si svolta a destra attraversando un ponte e si segue lo sterrato fino a imboccare il sentiero che, intersecando per brevi tratti la strada asfaltata, porta alla località **La Joux**. Da qui il tracciato, passando per i prati, attraversa il torrente e si immette nel bosco dove passa al fianco di tre affascinanti cascate e sale deciso fino al lago **Glacier**. Si supera l'alpeggio Glacier e si sale ancora fino al **rifugio Alberto Deffeyes**.

Du centre de **La Thuile**, remonter la route goudronnée sur la gauche du torrent Rutor et continuer jusqu'à l'endroit où la route se divise. Tourner alors à droite, franchissant un pont. Suivre le chemin en terre battue jusqu'à l'entrée du sentier qui, coupant par endroits la route goudronnée, porte au lieu-dit **La Joux**. Le parcours, qui passe dans les prés, traverse le torrent et s'engage dans un bois, passant à côté de trois merveilleuses cascades, puis grimpe franchement jusqu'au lac **Glacier**. Après l'alpage Glacier, l'ascension continue jusqu'au **refuge Alberto Deffeyes**.



LA THUILE
1435



Deffeyes
2500



Glacier
2160



La Joux
1605



T - E

55'

E

1h 15'

E

45'

1h 05'

1h 50'

1h 10'



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Arvier
- Avise
- La Salle



	→	7h 45 min
	←	8h 50 min
	→	+ 1044 m - 1964 m
	←	+ 1964 m - 1044 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

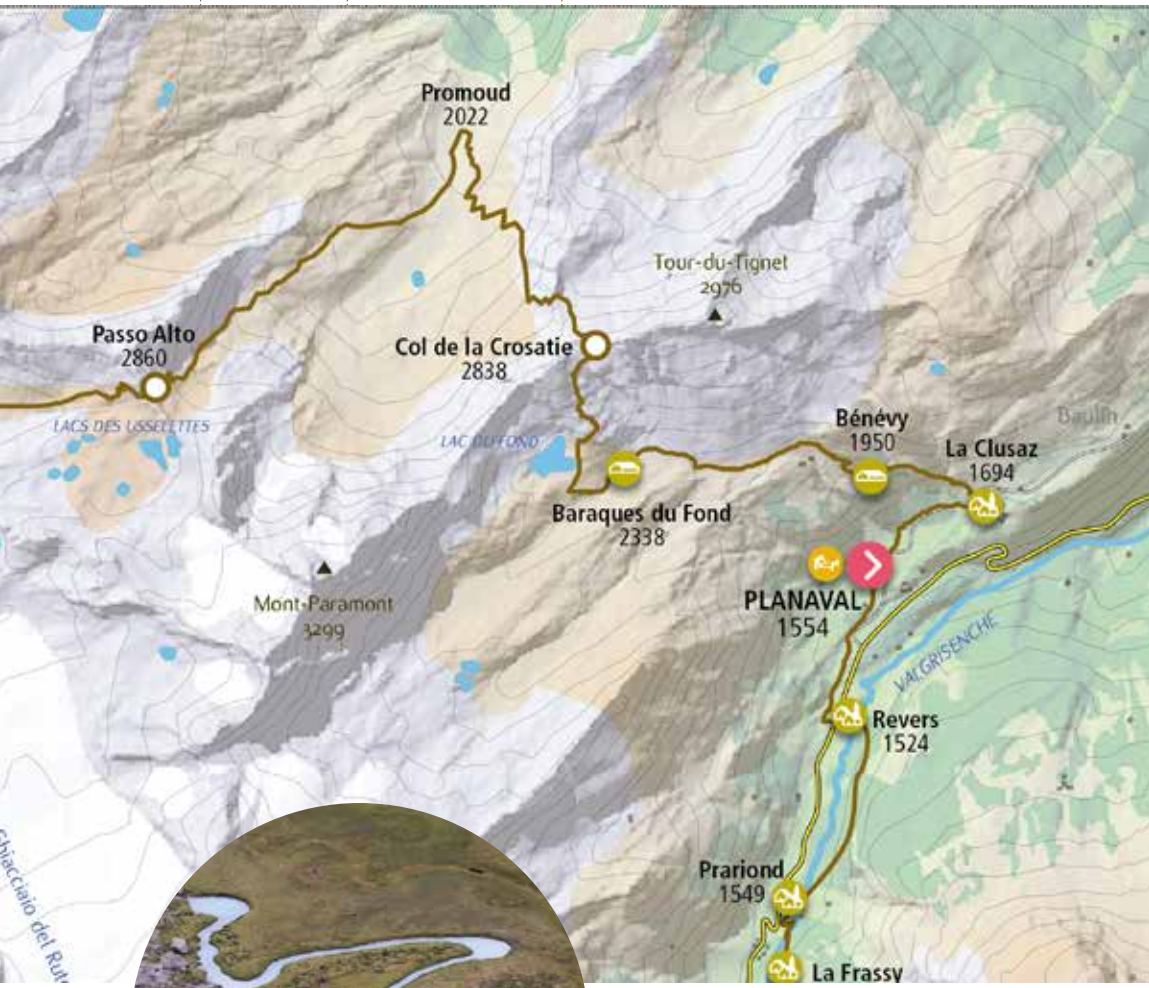
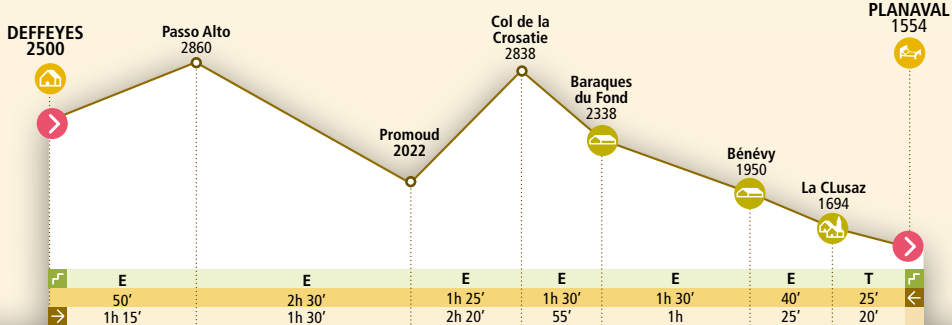
Rifugio Alberto Deffeyes Planaval

4

Dal **Rifugio Deffeyes** si prosegue a sinistra attraversando una zona umida di grande valore naturalistico. Il sentiero, tra pendici erbose e pietraie, raggiunge il **colle Passo Alto**, da dove si scende percorrendo una pietraia nel primo tratto, poi un agevole sentiero tra i pascoli, fino a raggiungere un ponticello in legno che attraversa il torrente. Da qui si risale la dorsale verso il **colle de la Crosatie** per poi scendere fino a raggiungere le prime balze erbose dove si percorre una lunga diagonale in mezzacosta verso destra, dopodiché il sentiero si sviluppa decisamente in discesa per poi addorciarsi nei pressi del **Lac du Fond**. Si costeggia per un breve tratto il lago fino ad attraversare il ruscello in uscita e si prosegue fino ai resti dell'alpeggio Baraques du Fond; da qui il sentiero percorre un bel pianoro alla fine del quale attraversa il torrente e scende lungo un costone che, riattraversando il corso d'acqua, porta ad un altro piano. Il tracciato continua a scendere tra i pascoli fino ad incontrare i ruderi dell'alpeggio Bénévy, dopo il quale si immerge in un rado bosco per poi giungere poco a monte di un tornante della strada asfaltata che porta a Planaval. Da qui l'itinerario segue la strada, passa per il villaggio di **La Clusaz**, e arriva a **Planaval**. *Considerata la lunghezza della tappa, priva di strutture per la sosta, si ricorda che è possibile bivaccare autonomamente sopra i 2.500 m di quota.*

Du Refuge **Alberto Deffeyes** on continue à gauche, à travers une zone humide de grande valeur naturelle. Le sentier, entre des pentes herbeuses et pierrailles, mène au **col Passo Alto**. De là commence une descente, parcourant un amas de pierres puis un agréable sentier au cœur des pâturages, franchissant un petit pont en bois qui enjambe le torrent. D'ici on remonte la dorsale en direction du **col de la Crosatie**. Le parcours amorce ensuite une descente, jusqu'aux premiers escarpements herbeux, où il dessine une longue diagonale à mi-côte, vers la droite. La descente est ensuite plus prononcée mais s'adoucit aux alentours du **lac du Fond**. Le sentier longe pendant un petit moment le lac puis traverse le ruisseau et poursuit sa course jusqu'aux ruines de l'alpage **Baraques du Fond**; à cet endroit, traverser un beau plateau puis franchir le torrent et descendre le long d'une arête qui, traversant de nouveau le cours d'eau, mène à un autre plateau. Descendre au cœur des pâturages, jusqu'aux ruines de l'alpage **Bénévy**. Après celles-ci, pénétrer dans un bois clairsemé pour ensuite déboucher en amont d'un virage de la route goudronnée qui porte à Planaval. Suivre la route, passer par le village de **La Clusaz** et arriver à **Planaval**. *En raison de la longueur de l'étape, sans points d'hébergements, permis de bivouac au dessus des 2500 mètres.*





COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valgrisenche
- Arvier



	→	4h 30 min
	←	3h 30 min
	→	+ 915 m - 51 m
	←	+ 51 m - 915 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Planaval Rifugio Chalet de l'Épée

5

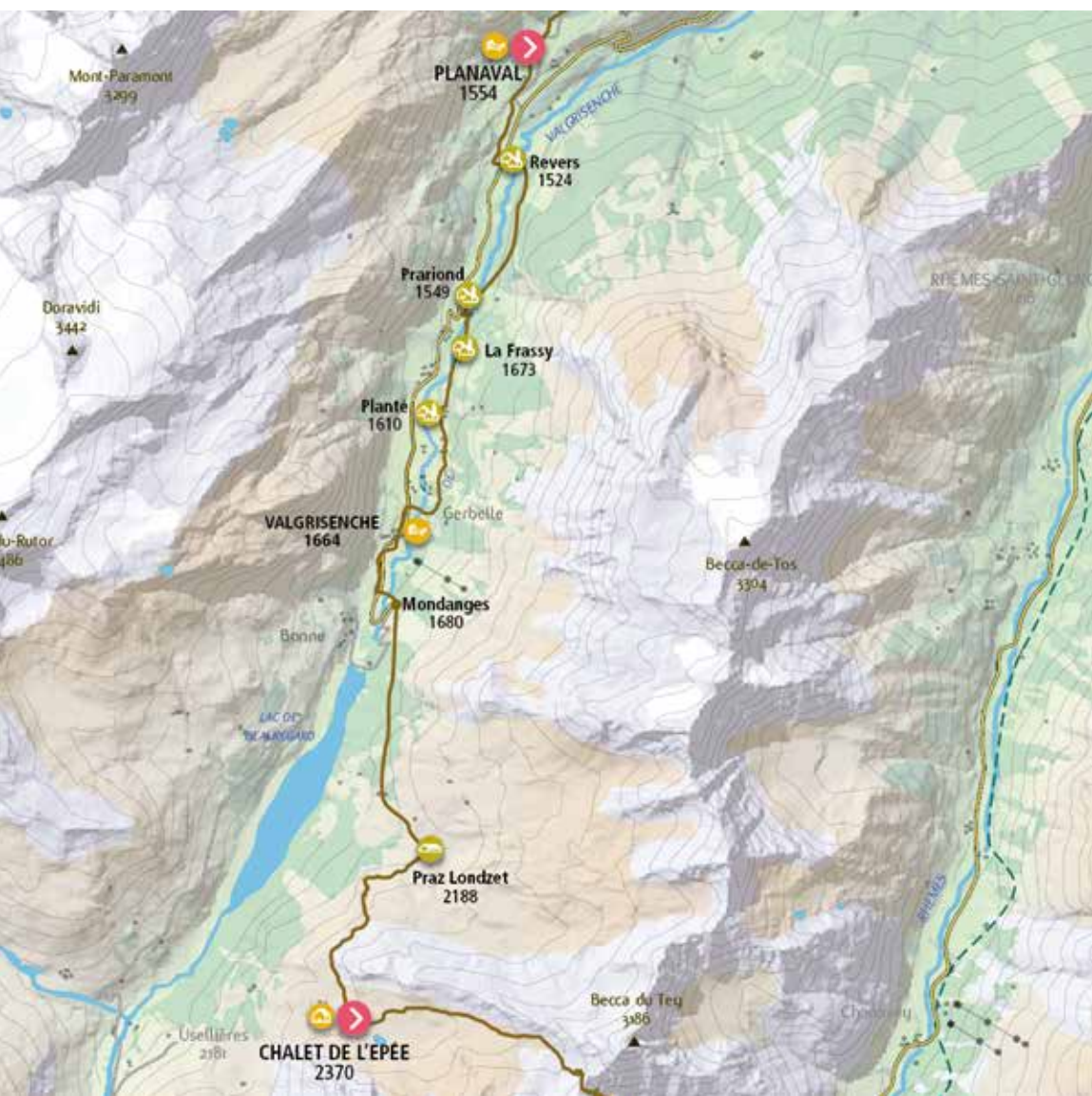
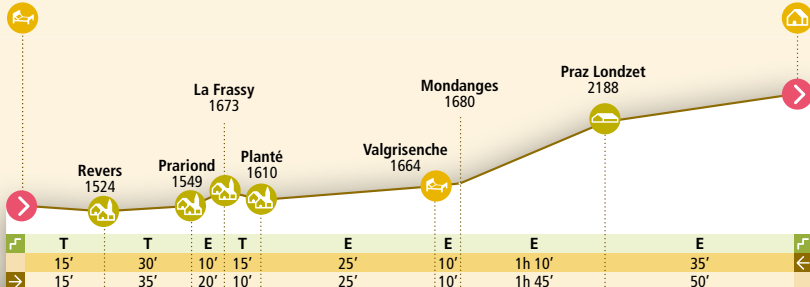
D a **Planaval** l'itinerario segue la strada asfaltata che scende fino ad incontrare la strada regionale per Valgrisenche, sulla quale continua in questa direzione per poi abbandonarla al bivio per la frazione di **Revers**. Qui si attraversa il torrente e si raggiunge l'abitato, dal quale si prosegue su una strada sterrata pianeggiante che, attraverso i prati, costeggia il torrente e porta alla località **Prariond**. Si attraversa ora l'abitato di **Prariond** e si imbecca il sentiero che sale a sinistra nel bosco e porta a **La Frassy**, dove l'itinerario ritorna su strada asfaltata, quindi si oltrepassano gli abitati di **Planté** e poi di **Chez Carral** e si prosegue fino a **Gerbelle**. Dall'abitato di **Gerbelle** si attraversa il torrente **Dora di Valgrisenche** e si imbecca il sentiero a monte della strada regionale che porta nel centro del paese di **Valgrisenche**. Dopo aver superato il centro abitato, prima di una galleria, si svolta a sinistra sulla strada che porta alla frazione **Mondanges** da dove, attraversato il ponte, si prosegue a destra costeggiando il campo sportivo fino ad incontrare un sentiero che si addentra in un fitto bosco di conifere. Si percorre ora il sentiero che giunge all'alpeggio di **Benevy** dal quale si prosegue, attraverso i pascoli, fino all'alpeggio di **Bois**. Dall'alpeggio di **Bois** si risale la strada poderal, si raggiunge l'alpeggio di **Praz-Londzet** e, imbeccato il sentiero sulla destra, si sale fino al **rifugio Chalet de l'Épée**.

À **Planaval**, l'itinéraire suit la route goudronnée qui descend jusqu'à la route régionale qui conduit à Valgrisenche. Continuant dans cette direction, il quitte cette route à la bifurcation portant au hameau de **Revers**. Franchir alors le torrent et atteindre le hameau, suivant ensuite un chemin en terre battue plat qui passe à travers les prés, longe le torrent et porte au lieu-dit **Prariond**. Traverser le hameau de **Prariond** et s'engager sur le sentier qui monte, sur la gauche, dans le bois et mène à **La Frassy**, où l'itinéraire se poursuit sur la route goudronnée. Dépasser ensuite les hameaux de **Planté** puis de **Chez Carral** et continuer jusqu'à **Gerbelle**. Après le hameau de **Gerbelle**, traverser le torrent **Doire de Valgrisenche** et prendre le sentier, en amont de la route régionale, qui mène au centre du village de **Valgrisenche**. Après le centre du village, avant le tunnel, tourner à gauche, prenant la route qui conduit au hameau de **Mondanges**. À cet endroit, après avoir franchi le pont, continuer sur la droite, en longeant le terrain de sport jusqu'à un sentier qui pénètre dans un bois épais de conifères. Parcourir alors le sentier en direction de l'alpage **Benevy** et continuer, à travers les pâturages, jusqu'à l'alpage **Bois**. De l'alpage **Bois** suivre le chemin rural jusqu'à l'alpage de **Praz-Londzet** puis, après s'être engagé sur le sentier sur la droite, monter jusqu'au **refuge Chalet de l'Épée**.



PLANAVAL
1554

CHALET DE L'EPÉE
2370



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Rhêmes-Notre-Dame
- Valgrisenche



	→	3h 30 min
	←	4h 25 min
	→	+ 475 m - 1119 m
	←	+ 1119 m - 475 m



ALTA VIA



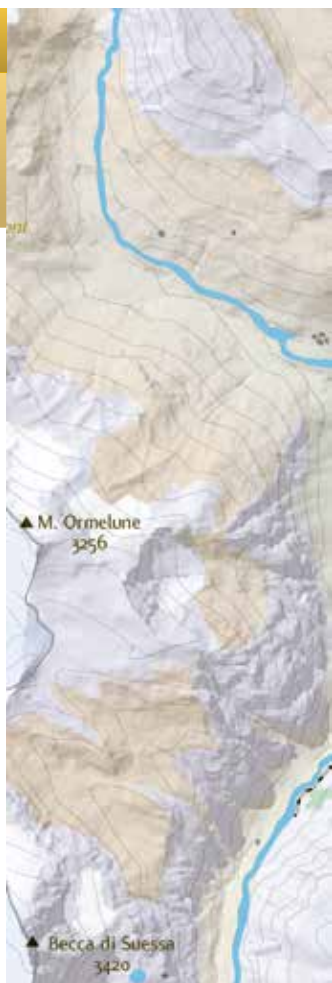
TAPPA
ÉTAPE

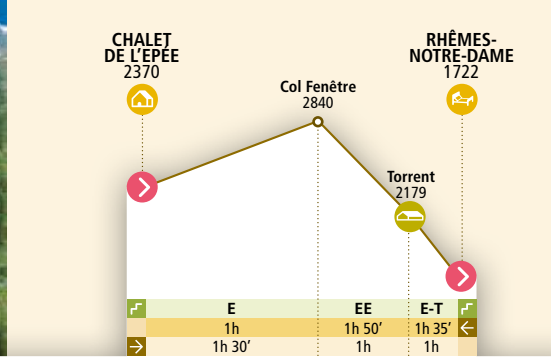
Rifugio Chalet de l'Épée Rhêmes-Notre-Dame

6

Dal rifugio Chalet de l'Épée si risale un breve pendio erboso e si arriva in un vasto pianoro dove il sentiero costeggia il torrente; si continua poi affrontando l'ultima salita prima su manto erboso poi su pietraia per raggiungere infine il **Col Fenêtre**. Dal valico il sentiero scende tortuosamente su un ripido pendio di sfasciumi e pascoli e attraversa sulla destra un grande canalone alluvionale, al termine del quale incontra l'alpeggio **Torrent**. Da qui il percorso si sviluppa su uno spallone erboso, disegnando una lunga diagonale in leggera discesa, fino ad inoltrarsi in un rado bosco di conifere e successivamente ridiscendere un costone erboso dominato da un'alta parete rocciosa. Oltrepassato il ponte sul torrente il sentiero attraversa per un breve tratto i prati e termina sulla strada asfaltata in prossimità di un parcheggio sito in località **La Veforche**. Seguendo la strada asfaltata verso destra, per circa duecento metri, si raggiunge il centro di **Rhêmes-Notre-Dame**.

Du refuge Chalet de l'Épée, remonter une courte pente herbeuse et atteindre un vaste plateau où le sentier longe le torrent ; continuer jusqu'au **col Fenêtre** après avoir franchi la dernière montée, qui se développe tout d'abord sur un sol herbeux puis sur des pierres. Après le col, le sentier amorce une descente tortueuse, sur une pente raide couverte de débris rocheux et de pâturages, puis traverse sur la droite un grand canal d'écoulement, après lequel il rejoint l'alpage **Torrent**. De cet endroit, le parcours s'articule sur un épaulement herbeux, dessinant une longue diagonale qui descend légèrement, puis pénètre dans un bois clairsemé de conifères. Il redescend ensuite une arête herbeuse surplombée d'une haute paroi rocheuse. Après avoir franchi le pont qui enjambe le torrent, le sentier traverse brièvement les prés puis laisse place à la route goudronnée, à proximité d'un parking qui se trouve dans le lieu-dit **La Veforche**. Suivre la route goudronnée vers la droite sur deux cents mètres environ pour atteindre le centre de **Rhêmes-Notre-Dame**.





COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valsavarenche
- Rhêmes-Notre-Dame



	→	6h 40 min
	←	6h 35 min
	→	+ 1281 m - 1325 m
	←	+ 1325 m - 1281 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rhêmes-Notre-Dame Eaux-Rousses

7

Dal centro abitato di **Rhêmes-Notre-Dame** si attraversa il ponte sulla Dora di Rhêmes, si passa di fianco della sede del Parco di Valle del Parco Nazionale Gran Paradiso e si prende il sentiero che sale all'alpeggio **Pré du Bois**. Superato l'alpeggio l'itinerario si inoltra in un fitto bosco di conifere, prende quota ed esce dal bosco in prossimità di una croce di legno, per entrare nel lungo pianoro dove sorge l'alpeggio **Entrelor**. Si percorre il pianoro poi si ricomincia a salire, incontrando l'alpeggio **Plan de Feye**, e si prosegue tra pascoli e poi sfasciumi fino a raggiungere il **colle dell'Entrelor**. Dal valico il sentiero scende in diagonale e con qualche tornante, attraversa i pascoli costeggiando alcuni laghi alpini, incontra l'alpeggio **Djouan** e, poco oltre, raggiunge la casa di caccia del Re Vittorio Emanuele II, attualmente usata come casotto dei Guardaparco. Da qui si incontrano i primi boschi di larice e si discende una balza erbosa che porta all'ultimo pascolo dopo il quale, proseguendo nel bosco su una discesa molto dolce, si sbucca nei prati a monte dell'abitato di **Eaux-Rousses**.

Du centre de **Rhêmes-Notre-Dame**, franchir le pont qui enjambe la Doire de Rhêmes puis longer le point d'accueil de vallée du parc National du Grand-Paradis. S'engager sur le sentier qui monte en direction de l'alpage **Pré du Bois**. Après l'alpage, l'itinéraire continue au cœur d'un épais bois de conifères, prend de l'altitude et sort du bois à côté d'une croix en bois, pour ensuite atteindre le long plateau sur lequel se dresse l'alpage **Entrelor**. Il parcourt le plateau puis amorce une autre montée, passant par l'alpage **Plan de Feye**, et poursuit dans les pâturages. Après les débris rocheux, il arrive au **col Entrelor**. De là, le sentier descend en diagonale, dessinant quelques lacets, traverse des pâturages, longe quelques lacs alpins et atteint l'alpage **Djouan**. Il rejoint ensuite, un peu plus loin, le pavillon de chasse du roi Victor Emmanuel II, aujourd'hui habité par les gardes du Parc. C'est ici que commencent les premiers bois de mélèzes. Descendre un escarpement herbeux qui porte au dernier pâturage après lequel, en continuant dans le bois sur une descente très douce, on débouche dans les prés qui se situent en amont du hameau d'**Eaux-Rousses**.





RHÊMES-NOTRE-DAME

1722



Col Entrelor

3002

EAUX-ROUSSES

1658



Pré du Bois
1789

Entrelor
2140

Plan de Feye
2393

Djouan
2232

Orvieilles
2165

↔	E	E	E	EE	E	E	E	↔
	10'	40'	25'	1h	2h 30'	15'	1h 35'	
→	15'	1h 05'	40'	1h 50'	1h 40'	10'	1h	←



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Cogne
- Valsavarenche



	→	6h 50 min
	←	5h 50 min
	→	+ 1644 m - 739 m
	←	+ 739 m - 1644 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Eaux-Rousses Rifugio Vittorio Sella

8

Superato l'abitato di **Eaux-Rousses** si attraversa il ponte sul torrente Savara e si segue il sentiero che si snoda tra i prati, quindi ci si inoltra nel bosco e si risalgono gli ampi tornanti, si percorre un tratto pianeggiante e si esce dal bosco dove si incontra l'alpeggio di **Levionaz Inferiore** e il casotto dei Guardaparco. Da qui l'itinerario continua nel vallone su un lungo pianoro, risale e poi attraversa con un ponticello il torrente Levionaz, quindi si inerpica su terreno pietroso fino a raggiungere il punto più alto delle alte vie: il **Col Loson**, che sfiora i 3.300 metri di quota. Dal colle il sentiero scende inizialmente seguendo un traverso sulla sinistra, poi, con alcuni tornanti, su un ampio pendio pietroso fino ad una conca erbosa, dalla quale ridiscende un ripido pendio, dopodiché, con pendenza più dolce, percorre una lunga diagonale che costeggia il torrente e attraversa i pascoli fino ad arrivare al **rifugio Vittorio Sella**.

Du hameau d'**Eaux-Rousses**, traverser et suivre le sentier, qui serpente au cœur des prés, pénètre ensuite dans le bois et remonte en larges lacets. Après un passage plutôt plat, sortir du bois au niveau de l'alpage de **Levionaz Inferiore**, près de la maison des gardes du parc. À partir de là, l'itinéraire continue dans le vallon sur un long plateau, remonte puis franchit un petit pont qui enjambe le torrent Levionaz, puis commence à grimper sur un terrain caillouteux, atteignant le point culminant des Hautes Routes : le **col Loson**, qui frôle les 3 300 mètres d'altitude. Du col, le sentier amorce une descente par la gauche, puis dessine des lacets, le long d'une grande pente caillouteuse, débouchant sur une cuvette herbeuse. Il descend encore, le long d'une pente raide qui devient ensuite plus douce et dessine une longue diagonale qui longe le torrent et traverse les pâturages jusqu'au **refuge Vittorio Sella**.



EAUX-ROUSSES
1658

Col Loson
3299

SELLA
2584



Levionaz Inf.
2289



E

1h 30'

2h 05'

E

2h 10'

3h 15'

EE

2h 10'

1h 30'



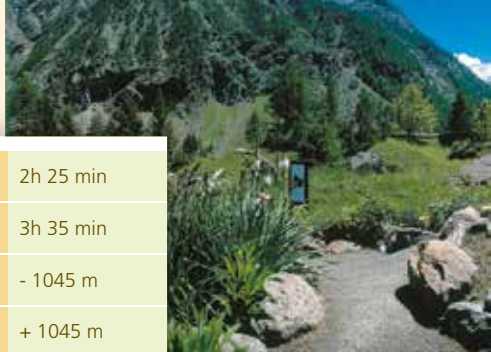
PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Cogne



	→	2h 25 min
	←	3h 35 min
	→	- 1045 m
	←	+ 1045 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Vittorio Sella Cogne

9

Dal rifugio Vittorio Sella si comincia a scendere il vallone costeggiando il torrente prima a sinistra, poi, attraversato il corso d'acqua, sulla destra, fino ad incontrare l'alpeggio di Thoules. L'itinerario prosegue ora nel bosco, attraversa nuovamente il torrente e scende dolcemente con ampi tornanti fino ad uscire dal bosco e giungere in prossimità del giardino botanico Paradisia. Da qui si supera il prato, si scende una breve rampa asfaltata, si attraversa il torrente su un grande ponte carrabile in legno e si arriva all'abitato di **Valnontey**, dal quale si percorre un breve tratto su strada asfaltata verso Cogne fino ad immettersi sul sentiero che passa a monte della strada comunale di Cogne. Raggiunte le prime abitazioni di Cogne si abbandona la pista e si scende nei pressi di un parcheggio dal quale si procede sulla strada asfaltata che costeggia il bellissimo prato di Sant'Orso e arriva nella piazza centrale di **Cogne**.

Du refuge Vittorio Sella, descendre le vallone en longeant le torrent sur la gauche puis, après avoir traversé le cours d'eau, sur la droite, continuer jusqu'à l'alpage de Thoules. L'itinéraire se poursuit alors dans le bois, franchit de nouveau le torrent et amorce une douce descente, en larges lacets, jusqu'à sortir du bois, débouchant non loin du jardin botanique Paradisia. À cet endroit, après le pré, descendre une courte pente goudronnée, dépasser un grand pont carrossable en bois qui domine le torrent et rejoindre le hameau de **Valnontey**. De là, l'itinéraire suit brièvement la route goudronnée portant à Cogne et après, sur un chemin en terre battue qui longe la route communale de Cogne en l'hauteur. Après les premières habitations de Cogne, quitter la piste et descendre aux alentours d'un parking. De là, continuer sur la route goudronnée qui longe le superbe pré de Saint-Ours et mène à la place centrale de **Cogne**.





SELLA
2584



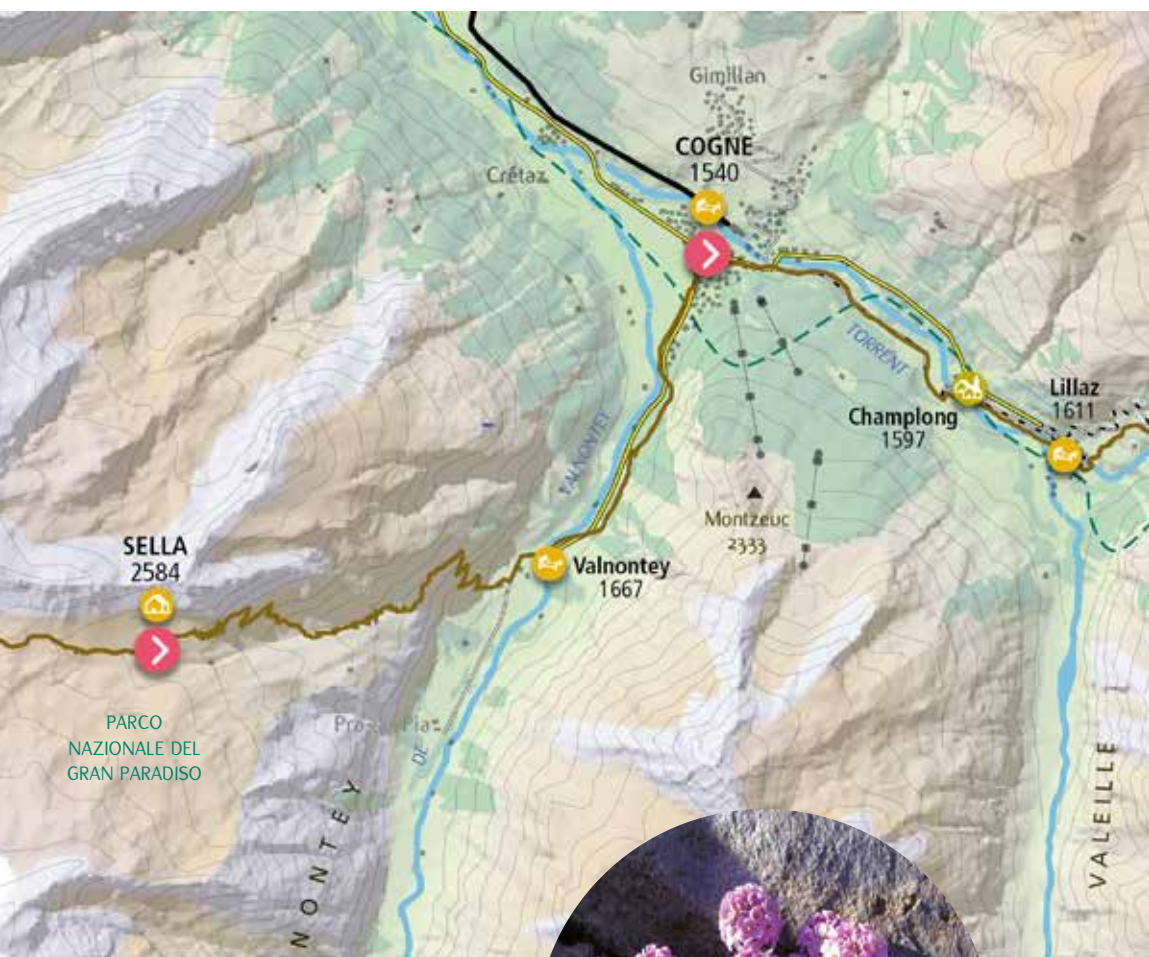
COGNE
1540



Valnontey
1667



	E	T	
↑	2h 45'	50'	↑
↓	1h 45'	40'	↓



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Cogne



	→	4h 55 min
	←	3h 40 min
	→	+ 1100 m - 116 m
	←	+ 116 m - 1100 m



ALTA VIA



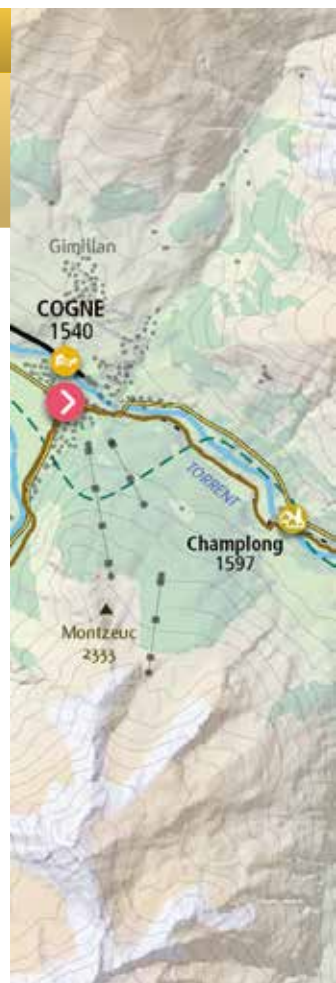
TAPPA
ÉTAPE

Cogne Rifugio Sogno di Berzé

10

Dal centro abitato di **Cogne** si segue la strada asfaltata in direzione di Lillaz e, poco prima della cappella di Saint-Antoine, si imbecca la strada sterrata sulla destra. Si percorre la sterrata che sale dolcemente tra i boschi fino a sbucare in prossimità di un ponte carrabile, lo si attraversa svoltando a sinistra e si arriva all'abitato di **Champlong**, dal quale si continua sul marciapiede (lungo la strada asfaltata) fino al piazzale di **Lillaz**. Si supera il piazzale e dopo circa 200 metri si imbecca il sentiero che sale a sinistra tra prati e boschi, fiancheggiando per un breve tratto una condotta forzata, poi continua fino a raggiungere un piano che porta all'alpeggio di **Goilles Inferiore**. Poco dopo l'alpeggio si svolta a destra attraversando il torrente dell'Urtier su un ponte in legno e ci si inoltra nel bosco di conifere prendendo decisamente quota: ora il bosco diventa più rado e si attraversano diversi torrentelli fino ad incontrare il casotto dei Guardaparco. Da qui l'itinerario si fa più pianeggiante, abbandona il bosco, attraversa i pascoli ricchi di ruscelli e si immette su una pista sterrata che porta al rifugio **Sogno di Berzé al Péradza**.

Du centre de **Cogne**, prendre la route goudronnée en direction de Lillaz et, un peu avant la chapelle Saint-Antoine, s'engager sur le chemin en terre battue sur la droite. L'itinéraire suit un chemin en terre battue qui monte doucement entre les bois, débouchant près d'un pont carrossable, qu'il franchit en tournant à gauche. Il atteint le hameau de **Champlong**, d'où l'on continue sur le trottoir (qui longe la route goudronnée) jusqu'à la petite place de **Lillaz**. Après cette place, au bout de 200 mètres environ, prendre le sentier qui monte, sur la gauche, entre prés et bois, longeant brièvement une conduite d'eau forcée. Continuer jusqu'à un plateau qui porte à l'alpage de **Goilles Inferiore**. Peu après l'alpage, l'itinéraire tourne à droite, franchissant un pont en bois qui enjambe le torrent Urtier et pénètre dans un bois de conifères, amorçant une nette montée : le bois devient plus clairsemé et l'itinéraire traverse quelques petits torrents jusqu'à atteindre la petite maison forestière des gardes du parc. À cet endroit, il devient plus plat, sort du bois, traverse de riches pâturages sillonnés de ruisseaux et suit une piste en terre battue qui mène au refuge **Sogno di Berzé al Péradza**.



COGNE

1540



SOGNO DI BERZÉ

2530



PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

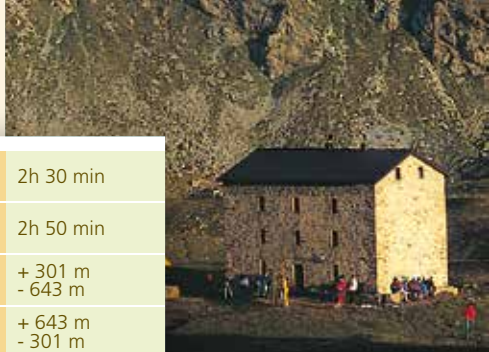


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Champorcher
- Cogne



	→	2h 30 min
	←	2h 50 min
	→	+ 301 m - 643 m
	←	+ 643 m - 301 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Sogno di Berzé Rifugio Dondena

11

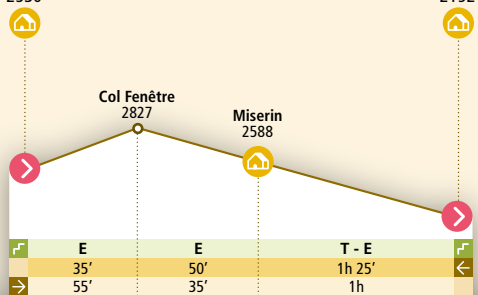
Dal rifugio **Sogno di Berzé al Pèradza** si risale il sentiero percorrendo diversi tornanti tra le pietraie e si raggiunge il **Col Fenêtre** de Champorcher, ove sorge un vecchio ricovero militare. Da qui, entrati nel territorio del Parco Regionale del Mont Avic, il sentiero scende in un piccolo avvallamento pietroso, poi, con andamento più pianeggiante, passa di fianco al suggestivo lago Miserin, attraversa il torrente a valle dello sbarramento artificiale dello specchio d'acqua e arriva nei pressi del **rifugio Miserin**. Dal rifugio si continua sul sentiero incrociando più volte la strada sterrata sulla quale ci si immette quando la discesa si fa più dolce e che si percorre, con un lungo percorso in mezza costa, fino al **rifugio Dondena**.

Du refuge **Sogno di Berzé al Pèradza**, remonter le sentier en parcourant plusieurs lacets entre les coulées de pierrailles et atteindre le **col Fenêtre** de Champorcher, où se dresse un ancien fortin militaire. Le sentier pénètre maintenant sur le territoire du parc régional du Mont-Avic, descendant dans un petit ensellement pierreux puis devient plus plat et longe le lac Miserin, très évocateur, traversant le torrent en aval du barrage artificiel de ce miroir d'eau et débouche dans les environs du **refuge Miserin**. De là, l'itinéraire continue sur le sentier, croisant plusieurs fois le chemin en terre battue sur lequel il s'engage lorsque la descente devient plus douce. Parcourir ce chemin à mi-côte pendant un moment, jusqu'au **refuge Dondena**.



SOGNO DI BERZÉ
2530

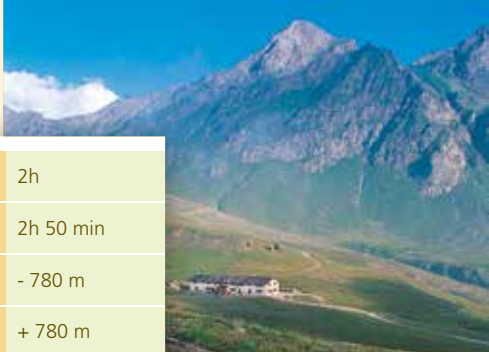
DONDENA
2192



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Champorcher



	→	2h
	←	2h 50 min
	→	- 780 m
	←	+ 780 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

↙ Rifugio Dondena
→ Champorcher

12

Dal rifugio Dondena si scende sulla strada sterrata, si oltrepassa l'abitato di Dondena e si attraversa il torrente, quindi si prende il sentiero a valle della strada. Il sentiero si sviluppa tra i pascoli e tocca gli alpeggi di Champlong e Créton, dopodiché in breve si inoltra nel bosco dove scende lungo vere e proprie scalinate per le quali il sentiero è stato denominato "della Scaletta". Raggiunto il ponte si attraversa il torrente Ayasse e si prosegue ancora, prima nel bosco, poi tra i prati, fino ad immettersi su una larga strada in pietra, costruita ai tempi del Re Vittorio Emanuele II per le sue battute di caccia. Giunti in località Chardonney nel fondovalle si percorre un breve tratto di strada asfaltata e si riattraversa verso destra il torrente, quindi si prosegue su una pista sterrata che costeggia il torrente Ayasse e l'area attrezzata raggiungendo in breve il centro della località Château a Champorcher.

Du refuge Dondena, descendre sur le chemin en terre battue, dépasser le hameau de Dondena et traverser le torrent puis prendre le sentier qui court en aval de la route. Le sentier serpente entre les pâturages et passe par les alpages de Champlong et Créton. Après ceux-ci, il pénètre rapidement dans le bois, descendant le long de véritables marches, si bien que le sentier a pris le nom de « della Scaletta » (du petit escalier). Franchir le pont qui enjambe le torrent Ayasse et continuer encore, tout d'abord à travers le bois puis dans les prés, débouchant sur une large route en pierre réalisée à l'époque de Victor Emmanuel II pour ses parties de chasse. L'itinéraire rejoint le fond de la vallée, dans le lieu-dit Chardonney. Parcourir ensuite la route goudronnée sur une courte distance, traverser de nouveau le torrent vers la droite et continuer sur un chemin en terre battue le long du torrent Ayasse et l'aire équipée, d'où il est possible de rejoindre rapidement le centre du lieu-dit Château à Champorcher.



DONDENA

2192

CHAMPORCHER

1410



Dondena

2097

Champlong

1955

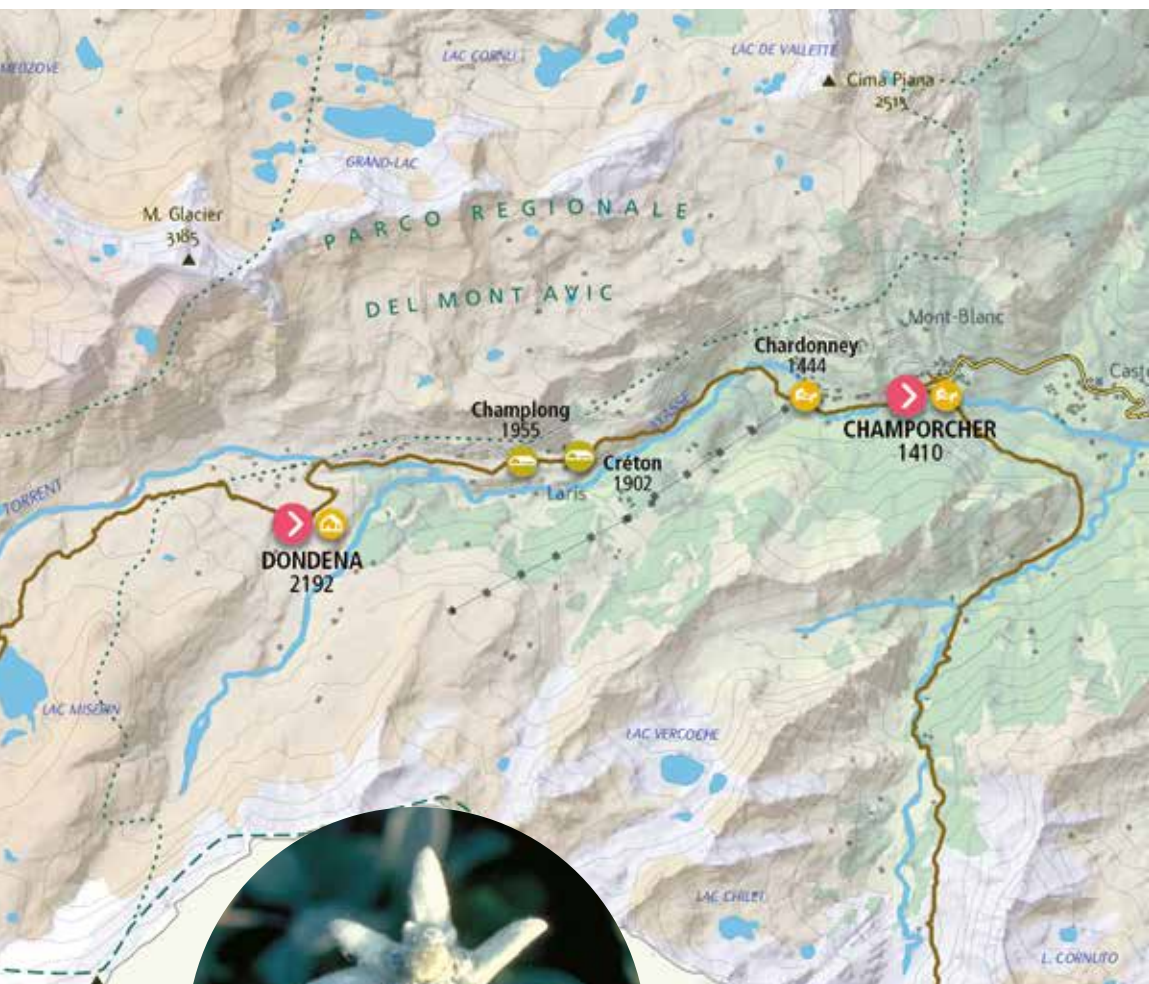
Créton

1902

Chardonney

1444

	T	E	E	E	T	
	20'	45'	15'	1h 10'	20'	
	15'	30'	10'	45'	20'	



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Pontboset
- Champorcher



	→	6h 55 min
	←	7h 15 min
	→	+ 1254 m - 1540 m
	←	+ 1540 m - 1254 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

↙ **Champorcher**
→ **Crest**

13



Dalla loc. Château, superato il ponte sul torrente Ayasse, si costeggia il torrente e si raggiunge in breve l'abitato di Karlantze; da qui si prosegue lungo un tracciato a mezza costa, molto panoramico, che conduce alle baite ormai diroccate di **Porte**. A questo punto si risale l'intero vallone de La Leigne raggiungendo dapprima l'alpeggio di Ourty poi, attraversate le due passerelle sul "Torrent du Bois", si guadagna dolcemente quota all'interno di un bosco di conifere raggiungendo il lungo pianoro di Sant'Antonio e l'alpeggio di **Chenessy**. Il tracciato devia ora verso sinistra e risale il versante in parte su prati ripidi ed in parte su pietraia sino a raggiungere in breve il **colle della Fricolla**. Il sentiero inizia ora a scendere lungo una diagonale a mezza costa per attraversare poi alcuni tratti di pietraia che raggiungono la baita del Breuil, punto molto panoramico da cui s'intravede il villaggio sottostante di Brenve. Raggiunte le baite si attraversa il lungo pianoro e s'imbocca nuovamente il sentiero che ridiscende verso gli alpeggi di Lettaz e Miallet, quindi si costeggiano le ripide pareti del "Mont De Plodze" e si oltrepassano le case, ormai disabitate, di Fontana per raggiungere l'abitato di **Crest Damon**, dove è possibile pernottare.

Du lieu-dit Château, après le pont qui enjambe l'Ayasse, longer le torrent, atteignant rapidement le hameau de Karlantze ; de là, continuer le long d'un parcours à mi-côte, très panoramique, qui porte aux chalets de **Porte**, aujourd'hui en ruine. À cet endroit, l'itinéraire commence à gravir le vallon de La Leigne, passant tout d'abord par l'alpage d'Ourty puis, après avoir franchi les deux passerelles sur le « torrent du Bois », il commence en douceur à gagner de l'altitude, au cœur d'un bois de conifères, atteignant le long plateau de Sant'Antonio et l'alpage de **Chenessy**. Le parcours se dirige alors vers la gauche et remonte le versant, tour à tour sur des prés raides et sur des pierrailles, portant rapidement au **col de la Fricolla**. Descendre le long d'une diagonale à mi-côte, traversant ensuite quelques tronçons couverts de pierrailles, atteindre le chalet du Breuil, un lieu panoramique d'où l'on pourra apercevoir le village de Brenve, situé en contrebas. Après les chalets, traverser un long plateau et s'engager de nouveau sur le sentier qui redescend vers les alpages de Lettaz et Miallet, continuant ensuite le long des raides parois du « mont de Plodze ». Dépasser les maisons, aujourd'hui inhabitées, de Fontana et rejoindre le hameau de **Crest Damon**, où il est possible de passer la nuit.



CHAMPORCHER
1410



Porte
1344



Chenassy
2091



Colle Fricolla
2540

Brengole-
Darby
1735



CREST
1170



↔	E	E	EE	E	E	↔
	40'	1h 25'	55'	2h 25'	1h 50'	
→	35'	2h 10'	1h 35'	1h 25'	1h 10'	←



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Donnas
- Pontboset



	→	6h 45 min
	←	7h 35 min
	→	+ 980 m - 1784 m
	←	+ 1784 m - 980 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

▼ Crest
○ Donnas

14

Dalla loc. **Crest** si prosegue in piano sul sentiero che costeggia un canale intubato lungo il quale si incontrano alcune cappelle votive. Il sentiero supera il torrente Brenve su un ponte in legno e, dopo poche decine di metri, incomincia la ripida scalinata in pietra che conduce in mezzo al bosco e raggiunge il **Santuario di Retempio**.

In seguito si prosegue la salita camminando su un crestone ed al primo bivio si procede a sinistra raggiungendo così la loc. Valsomma. Oltrepassando gli alpeggi il sentiero svolta a destra e sale fino al **Colle Pousseuil**, apice della tappa, dove si entra nel comune di Donnas. Si scende quindi il vallone della **Mouilla** ed arrivando all'alpeggio omonimo, pianoro un tempo occupato da un lago, si prosegue a sinistra, si attraversano le loc. Giassit, Bochet, **Mognissola** e, prima di arrivare alla loc. Pian Mery-damon, si attraversa il torrente Bonze. Si percorre per un centinaio di metri la strada sterrata fino a raggiungere le case di **Donnes**, per proseguire poi la discesa fino in località Clapey, in parte sul sentiero ed in parte percorrendo la strada comunale asfaltata. Giunti alla rotonda si attraversa il fiume Dora Baltea sul ponte pedonale arrivando così nel borgo storico del comune di **Donnas**.

Du lieu-dit **Crest**, continuer sur un terrain plat, prenant le sentier qui suit un canal dirigé dans une conduite le long duquel se dressent quelques chapelles votives. Franchir le pont en bois qui enjambe le torrent Brenve. Au bout de quelques dizaines de mètres commence un escalier en pierres raide qui porte au cœur du bois et atteint le **santuario de Retempio**. L'ascension se poursuit sur une grande arête. À la première bifurcation, continuer sur la gauche et atteindre le lieu-dit Valsomma. Après les alpages, le sentier part sur la droite et monte jusqu'au **col Pousseuil**, point culminant de l'étape, où l'on entre dans la commune de Donnas. Descendre ensuite le vallon de la **Mouilla** et arriver à l'alpage du même nom. Ce plateau était autrefois occupé par un lac. Continuer sur la gauche, traverser les lieux-dits Giassit, Bochet, **Mognissola** et franchir le torrent Bonze avant d'arriver au lieu-dit Pian Mery-damon. Parcourir le chemin en terre battue sur une centaine de mètres, jusqu'aux habitations de **Donnes** puis continuer à descendre jusqu'au lieu-dit Clapey, en partie sur le sentier et en partie sur la route communale goudronnée. Au rond point, traverser le pont piétonnier le fleuve Doire Baltée et arriver au bourg historique de **Donnas**.



