RANDONNEE - Beaufortain - NAVES

Le Grand Mont

Difficile | 12 km | 6h00 | de juin à septembre | maxi 2688 m | +1030 m

Accès :

Monter en lacets vers Naves (D93). Dans la quatrième épingle à cheveux après Molençon prendre la petite route en face. Celle-ci change rapidement de vallée. Poursuivre sur cette route sur 11 km (dont les 4 derniers sont sur une piste en terre) jusqu'au parking de la Grande Maison (12 places).

De Chambéry	90 km
D'Annecy	85 km
De Grenoble	120 km
De Lyon	191 km

C'est par une vallée sauvage et oubliée du Beaufortain que cet itinéraire vous emménera sur le Grand Mont.

A savoir : La myrtille

Toute la plante, appelée par les botanistes Vaccinium myrtillus semble receler des qualités curatives distinctes et reconnues.

- Les racines possèdent une capacité antiseptique. Ce qui en décoction puis en compresse permet de lutter contre les infections bactériennes de la peau. Leur vertu astringente remédie aux inflammations chroniques de l'intestin, de même qu'aux diarrhées.
- Les feuilles sont riches en substances alcalinisantes et antiseptiques. Elles contribuent à lutter contre les infections urinaires, intestinales et cutanées. Leurs pouvoirs hypoglycémiants et vasculoprotecteurs sont des atouts précieux contre le diabète. La diminution significative du taux de glucose dûe au pigment bleu foncé, en fait une véritable « insuline végétale ».
- Les baies, quant à elles contiennent des vitamines A, B, C et P de même que divers acides organiques et oligo-éléments tels que : chrome, cuivre, magnésium, manganèse et zinc.

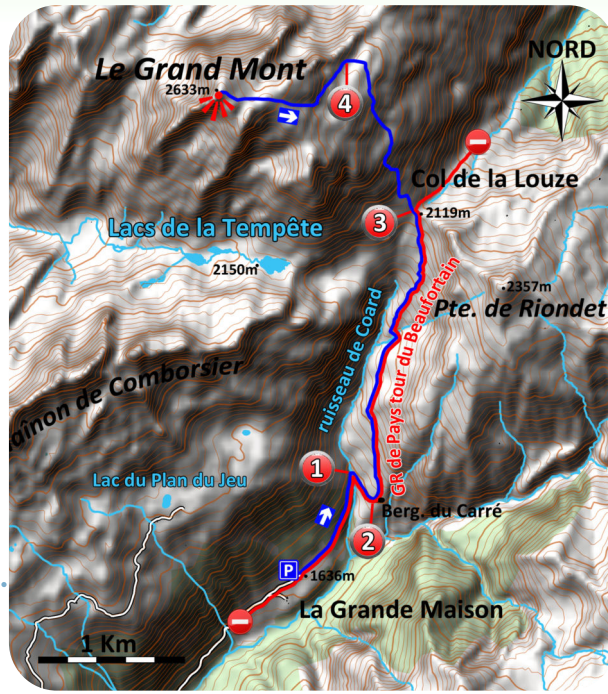
eskapad.info

LE GRAND MONT – Savoie – BEAUFORTAIN

Itinéraire :

Débuter la randonnée en poursuivant sur le large chemin qui se faufile dans une forêt clairsemée d'épicéas. La montée est douce et régulière jusqu'à une passerelle permettant de franchir le ruisseau de Coard **(1)**. Progresser désormais sur un sentier qui court au-dessus du ruisseau pour atteindre très rapidement la bergerie du Carré (1710 mètres) **(2)**. L'itinéraire plus soutenu, progresse plein nord au milieu des alpages et le col de la Louze est rapidement en vue. Une fois celui-ci atteint, le Mont-Blanc semble tout proche. Prendre le sentier à gauche **(3)** remontant des landes à myrtilles où quelques marques jaunes sont présentes sur les rochers. Au niveau des petits lacs, le milieu devient plus minéral. Une courte descente permet de rejoindre le lac Les Malhonnays (2463 mètres) **(4)**. Pour donner l'assaut final, prendre vers le nord le long du petit lac par une sente où les cairns et les marques jaunes permettent de ne pas s'éloigner de l'itinéraire. Quelques passages raides sont à négocier sur un rythme adapté. Le Grand Mont ne s'offre au regard qu'au tout dernier moment, et une croix permet de l'identifier à coup sûr. Une fois le Grand Mont atteint, le panorama est somptueux.

Pour le retour prendre le même itinéraire en sens inverse.



Equipement :

Carte IGN 3532

- Sac à dos
- Veste Polaire
- Crème solaire
- Carte
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Equipement de pluie

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes.
Pour les secours composer le 112.

www.eskapad.info