73

RANDO RAQUETTES - Héry sur Ugine

Le col de l'Arpettaz



Moyen | 10 km | 4h00 | de décembre à mars | 1581 m (maxi) | +470 m

ACCES : Depuis Albertville, prendre la D1212 jusqu'à Ugine. Au deuxième rond-point, tourner à droite et poursuivre sur la D1212 dans les gorges de l'Arly. Au pont de Flon, tourner à gauche sur la D109. Après trois kilomètres, tourner à droite vers les Molliats. Rejoindre alors le parking de La Penne (à gauche de la route) situé à 3 kilomètres.



Un bel itinéraire varié qui fait face à l'imposante face du Mont-Charvin et qui offre de beaux panoramas sur le Beaufortain

Chambéry	77 km
Annecy	52 km
Grenoble	106 km
Lyon	177 km

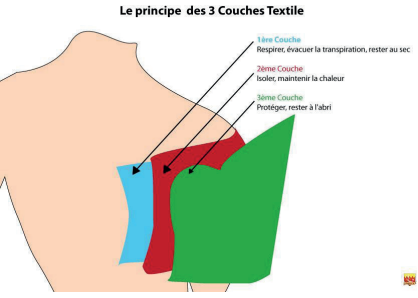
Le 3 couches

Le but du système des 3 couches est d'utiliser un minimum de vêtements pour un maximum d'efficacité contre l'environnement extérieur (pluie, brouillard, neige, froid)

La première couche est celle que vous avez au contact de votre peau. C'est probablement celle qui est la plus négligée alors qu'elle joue un rôle très important. La couche de base a pour but de gar-der votre peau au sec afin d'éviter la sensation de froid. C'est pourquoi cette couche doit être « respirante ».

La deuxième couche, dite couche intermédiaire est mise par-dessus la couche de base. Cette couche a pour but d'isoler, c'est-à-dire de retenir la chaleur de votre corps du mieux possible. Le meilleur moyen pour cela est d'emprisonner de l'air autour de votre corps, car l'air est un excellent isolant.

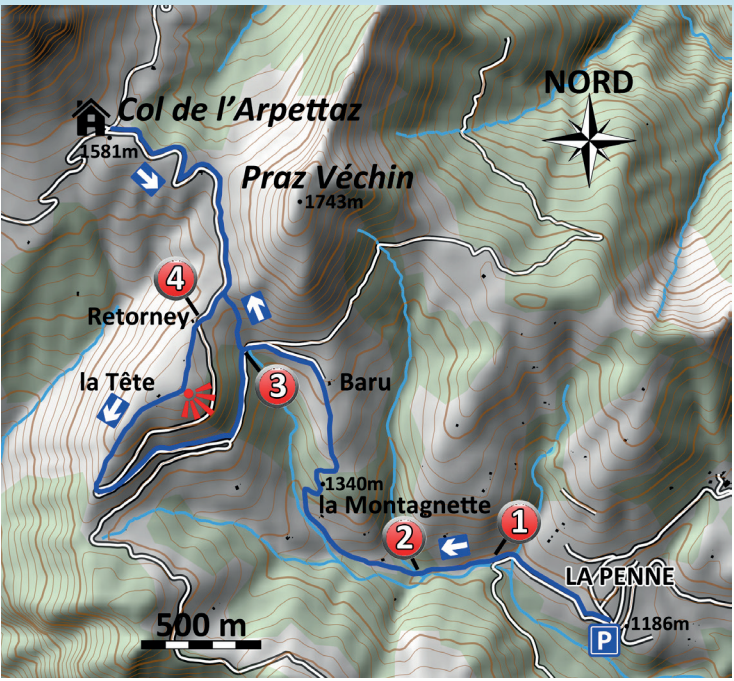
La troisième couche, l'externe est celle qui est en contact avec le monde extérieur. Elle a pour but de protéger du vent et de l'humidité extérieure, d'évacuer la transpiration et de protéger des agressions extérieures.



eskapad .info

Le col de l'Arpettaz - ARAVIS - SAVOIE

ITINERAIRE : Cette randonnée en raquettes à neige débute au parking de la Penne à 1185 mètres. Emprunter la petite route des Sachets en direction du col de l'Arpettaz. A la première intersection, au niveau d'un petit ruisseau **(1)**, filer à droite en direction du Baru. La pente s'élève enfin le long d'un magnifique torrent qui coule sous les bois. A la deuxième intersection, dans une épingle à cheveux **(2)**, continuer la progression le long du torrent. Quelques marques jaunes égrènent l'itinéraire. Pau après le chalet de la Montagnette, le sentier s'engouffre dans une profonde forêt d'épicéas et la montée en lacets est plus soutenue jusqu'à atteindre de vastes prairies enneigées. Nous faisons désormais face à l'imposante face nord du Mont Charvin. Le petit chalet d'alpage du Baru est situé plus haut, caché par un majestueux arbre isolé. Longer rapidement les flancs sud du sommet de Praz Véchin jusqu'à atteindre le ruisseau du Meuneray **(3)**. Juste après, remonter la combe à droite pour atteindre une large crête **(4)**. Longer vers le nord les flancs ouest du Praz Véchin, doubler le chalet de l'Arpettaz et rejoindre le col, quelques centaines de mètres plus loin. Pour le retour, rejoindre le chalet de Retorney et grimper en 5 minutes sur la croupe qui offre un spectaculaire point de vue. Entamer la descente vers le sud-ouest, jusqu'à rejoindre un large chemin. Poursuivre celui-ci vers l'aval pour rejoindre le point **(3)** puis le Baru. Reprendre alors le même itinéraire qu'à l'aller pour retourner au parking de la Penne.



Fichier GPX

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.

