

# Le tour du Mont-Blanc

Le tour du massif du Mont-Blanc se présente comme l'une des randonnées françaises incontournables par son cadre grandiose entre des paysages montagneux verdoyants ou rocheux extraordinaires, des glaciers, une flore luxuriante et une ambiance sonore des grands espaces. Le Massif du Mont-Blanc a la particularité d'être à cheval sur trois pays différents : la France, la Suisse et l'Italie ainsi que d'être le point culminant de l'Union européenne, au niveau du Mont-Blanc qui se dresse à une hauteur de 4 810 mètres environ.



Quant à la chaîne des Alpes, ce massif montagneux se partage entre la France, l'Italie, la Suisse, l'Allemagne, le Liechtenstein, l'Autriche et la Slovénie. La chaîne des Alpes s'est développée en un arc de cercle dissymétrique d'une longueur de 1 200 kilomètres et d'une largeur qui impose, entre 130 kilomètres et 250 kilomètres selon le Mont. La superficie des Alpes est d'environ 300 000 kilomètres carrés (La France métropolitaine a une superficie de 549 134 kilomètres carrés selon l'Insee).



## La création des Alpes : un phénomène complexe et très long.

Les Alpes se seraient formées, il y a 770 millions d'années. Un bouleversement de la croûte terrestre aurait soulevé une masse de schistes, de gneiss et de calcaire. À la fin de ce chamboulement, il y a environ 300 millions d'années, les intrusions de granit dans le secteur occidental de ces montagnes ont apporté avec eux des roches métamorphiques, formant la base du Mont-Blanc ou encore du Massif des Aiguilles Rouges par exemple.

À la suite d'une forte érosion et des recouvrements de la mer, les roches sédimentaires ont été fixées. Une nouvelle phase d'élévation a débuté avec des mouvements violents dans les plaques continentales qui auraient produit des plis dans la croûte terrestre pour faire surgir les montagnes.

La formation du massif du Mont-Blanc a été achevée, il y a quelque 15 millions d'années, à l'ère tertiaire. L'ère quaternaire (l'âge de glace) composée de quatre périodes de glaciation successives sculpta la chaîne de montagnes du Mont-Blanc et la vallée de Chamonix. Pendant cette période, l'espace aujourd'hui occupé par la ville de Chamonix était sous 1 000

mètres de glace, un glacier qui s'étendait jusqu'à Lyon. Une nouvelle ère avec un climat plus doux est aujourd'hui à l'origine du recul des glaciers.

Le pays du Mont-Blanc offre 31 kilomètres de sommets, de pics, de dents, d'aiguilles, d'arêtes, de glaciers. Dans cet écrin de montagnes de 400 kilomètres carrés, plus de 10 sommets dépassent les 4 000 mètres et 60 d'entre eux les 3 000 mètres. Pendant cette aventure de dix jours, le petit groupe de randonneurs va réaliser le Tour du Massif du Mont-Blanc à pied, avec un rythme de 5 à 6 heures de marche par jour et un dénivelé moyen positif entre 500 et 800 mètres. Le départ et l'arrivée se réalisent dans la pittoresque ville de Chamonix dans un intervalle de 10 jours. Pendant ce périple, les randonneurs franchiront 3 cols à 2 500 mètres et ils effectueront une boucle d'environ 131 kilomètres à pied (sans vraiment s'en rendre compte).

## **Le tour du Mont-Blanc permet de se confronter :**

### **- Aux glaciers :**

Il y a environ un million d'années (à l'ère quaternaire), les Alpes ont été recouvertes d'une immense calotte glaciaire qui atteignait Lyon, le sud du plateau de Bavière (en Allemagne), les grands lacs italiens. Ces glaciers ont laissé leur empreinte dans le paysage sous la forme (1) de reliefs d'accumulations (les mers de glace actuelles) ou (2) de reliefs d'érosion (les vallées, les trous).

Les glaciers actuels ne sont que les reliques de l'ère quaternaire et ne s'étendent plus que sur 4 000 kilomètres carrés.

Les Alpes donnent naissance au Rhin, au Rhône, au Pô et aux affluents de la rive droite du Danube. La fonte des neiges et des glaces alimente abondamment les rivières, et la vie qui en découle.

### **- Au climat des Alpes :**

Il est estimé que **la température** chute avec l'altitude à hauteur de 1 °C pour 200 mètres. Toutefois, **l'exposition** joue également un rôle important dans les vallées orientées Ouest, Est ou encore Sud. Les « **mers de nuages** » favorisent la dégringolade des températures, appelée les inversions de

température.

Une illustration : le versant nord des Alpes Suisses, affiche des moyennes entre + 8,5°C à 500 mètres d'altitude et – 1,8 °C à 2 500 mètres. Le sommet alpin autrichien appelé Sonnblick à 3 016 mètres, accueille une station météorologique qui affiche une température minimale moyenne de – 30,6 °C.

**Les précipitations** augmentent avec l'altitude cependant, l'ouest est plus humide de par l'influence océanique. La part de **neige** représente 20 % des précipitations à 1 000 mètres d'altitude quant à 3 600 mètres d'altitude, les précipitations ne sont que neigeuses.

La ville le Tour, après Chamonix et Argentière, reçoit 10 mètres de neige par an quand le sommet du Mont-Blanc accueille 40 mètres.

### - À la végétation :

Les conditions climatiques expliquent l'étagement de la végétation. Au-dessus des champs et des cultures, les forêts s'étendent de feuillus (hêtres et bouleaux) puis de conifères (pins). Petit à petit, la forêt se dégrade pour laisser place aux alpages et progressivement laisser la roche terminer les sommets.

### - L'homme dans les Alpes :

En dépit de conditions naturelles difficiles, les Alpes ont toujours été peuplées par l'être humain. Les premières traces d'occupation humaine dateraient de 50 000 ans dans les Alpes suisses (Säntis) et allemandes (Karawanken). L'agriculture aurait été présente dès la préhistoire, et plus précisément le néolithique.

Victime de l'isolement et des contraintes climatiques, les Alpains vont accueillir avec joie les premières voies ferrées à partir de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. Cependant, les routes et la révolution des véhicules motorisés vont désenclaver la montagne et atteindre les villages les plus reculés.

À la fin du 18<sup>e</sup> siècle, l'aristocratie anglaise en quête de paysages grandioses et nouveaux a créé le tourisme. Une impulsion décisive lui est

donnée par les premières ascensions du Mont-Blanc en 1786 et les récits d'un dénommé H.B. de Saussure. L'alpinisme est créé.

Le tourisme hivernal et estival va devenir un phénomène de masse à partir de 1950. Le tourisme va permettre la création d'emplois dans les montagnes qui se dépeuplaient progressivement, de vendre les productions locales (agriculture, artisanat), d'attirer de nouveaux capitaux, d'aménager le paysage : stations d'altitude, remontées mécaniques, téléphériques, etc.

Aujourd'hui, le tourisme est la première activité des Alpes, tout en sachant que ces emplois sont très sensibles à la conjoncture économique, à la concurrence des offres du marché mondial des vacances ainsi qu'aux aléas climatiques.

La prise de conscience écologique de la population a permis la création de parcs nationaux en faveur de la protection du milieu naturel, comme le parc de la Vanoise, des Écrins, du Mercantour, de Stelvio (italien), le Grand-Paradis (italien), l'Engadine (suisse).

Une **Convention concernant la protection alpine** est signée en 1995 par 8 pays alpins : Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Slovénie et Suisse. Son but est de sauvegarder les paysages ruraux traditionnels, d'associer les populations locales aux prises de décisions dans un souci d'harmonisation des intérêts économiques et écologiques. **Cette convention prit effet en 2003.**

### **- Chamonix : la haute montagne à la portée de tous !**

Le petit village de *Chamouny*, comme il s'appelait jusqu'au début du XXe siècle, a attiré d'abord deux Anglais (1741) puis deux Genevois (1960) très intéressés par le massif du Mont-Blanc. Il faudra attendre le 8 août 1786, après de nombreuses marches d'approche réalisées par les Chamoniards pour que Jacques Balmat (paysan et cristallier) et Michel-Gabriel Paccard (médecin à Chamonix) atteignent pour la première fois le sommet du Mont-Blanc.

L'ascension du Mont-Blanc tiendra pendant de nombreuses années de la *grande expédition*. Aujourd'hui, en haute saison, 300 personnes grimpent

chaque jour ce sommet « à la mode ». Certains vous diront que ce lieu a tout connu : l'installation d'un piano à queue, le largage d'une bagnole, la procréation d'un enfant...

### - Les glaciers du massif du Mont-Blanc

Les Alpes compteraient environ 4 000 glaciers, dont 90 dans le massif du Mont-Blanc (sachant que les glaciers de montagne sont évalués à environ 220 000 dans le Monde). Certaines sources sont plus modestes et présentent la situation ainsi : 7 glaciers majeurs et plusieurs petits glaciers dont certains sont suspendus, constituent les glaciers du Massif du Mont-Blanc. Choisissez votre camp !

**La Mer de glace** est le second plus grand glacier des Alpes, après celui d'Aletsch en Suisse. La Mer de Glace contiendrait environ 4 000 millions de mètres cubes de glace, elle s'étendrait sur 11 ou 12 kilomètres avec une largeur moyenne de plus ou moins 700 mètres, et une profondeur allant de 240 mètres jusqu'à 420 mètres, à une altitude de 1950 mètres. Son épaisseur minimum est de 90 mètres au Montenvers et de 400 mètres au glacier du Tacul. L'étendue de la Mer de glace serait d'environ 30 ou 31 kilomètres carrés. La Mer de glace a une altitude sommitale de 4 200 mètres.

La Mer de Glace avance de 90 mètres (86 mètres selon les sources) par an, soit d'1 centimètre par heure. MAIS depuis quelques années, la Mer de glace fond plus vite qu'elle ne produit de glace. Les indicateurs collectés sont une perte annuelle de 10 à 30 mètres de longueur par an et de 5 mètres d'épaisseur par an qui serait dû au réchauffement climatique.

Il y a 125 000 ans, la Mer de glace avait entre 4 et 5 kilomètres de moins que de nos jours. Par contre, il y a entre 110 000 et 20 000 ans, les glaciers emplissaient toute la vallée de Chamonix.

Les glaciers sont en perpétuel mouvement ! La vitesse de glissement au niveau des séracs du Géant serait de 800 mètres par an. La vitesse serait de 50 mètres par an au niveau du Montenvers.

## Qu'est-ce qu'un glacier ?

Les glaciers seraient constitués par la neige accumulée à de très hautes altitudes qui n'a pas fondu d'une année à l'autre. En d'autres termes, l'existence des glaciers dépend des chutes de neige persistante. La neige fraîche sous l'effet du poids des couches successives perd sa forme étoilée. Les flocons s'écrasent pour former des grains qui se soudent progressivement entre eux. La densité augmente et la neige tassée se cristallise et se transforme en **névé** (amas de neige durcie).

Une autre définition serait : un glacier est une masse qui se forme par les couches successives de neige accumulées. Comprimée sous le poids des couches supérieures, la neige expulse progressivement l'air qu'elle contient, se soude en une masse compacte et se transforme en glace imperméable à 30 mètres de profondeur en un été.

Ou encore : les glaciers sont un « amas de glace formé par l'accumulation d'épaisses couches de neige dont la masse est animée de mouvements lents. » [www.glaciers-climat.com](http://www.glaciers-climat.com)

Il existe deux types de glaciers : (1) des glaciers dits froids dans un environnement toujours à température négative qui sont collés aux rochers et (2) les glaciers des vallées en montagne comme celui d'Argentière ou les calottes glaciaires.

En été, l'eau issue de la fonte superficielle de la neige, s'infiltré dans le névé, gèle au contact des cristaux en formation favorisant leur soudure. Dès que la glace atteint quelques dizaines de mètres d'épaisseur, la glace devient plastique à la base et se met en mouvement. Ce phénomène est appelé le **FLUAGE**.

Même à faible pente (7°), un névé d'une épaisseur de 40 mètres se met à fluer (il dévale tranquillement la pente). Sous l'action de son propre poids (l'effet de la gravitation) et de la poussée éventuelle des névés en amont, la glace s'écoule vers la vallée en formant un glacier.

**Les crevasses** sont recouvertes par d'épaisses chutes de neige en hiver qui ne comblent pas pleinement les failles de la glace. Au printemps, les crevasses sont invisibles et les randonneurs peuvent faire effondrer les ponts de neige au-dessus des crevasses sous leur poids. Le plus souvent,

l'été, la neige aura fondu et les crevasses seront visibles et donc sans danger.

**Les séracs**, le détachement de blocs de glace, sont un danger toute l'année.

### Les glaciers du Massif du Mont-Blanc (et d'ailleurs) sont-ils en danger ?

La fonte des glaciers du Massif du Mont-Blanc est l'un des sujets intarissables qu'il s'agisse de la Mer de glace de Chamonix, du glacier des Bossons, de celui d'Argentière ou d'autres dans le monde. En effet, un tiers des glaciers classés au patrimoine mondial de l'humanité n'existeront plus en 2050 a annoncé l'Unesco (le 2 novembre 2022).

Essentiels à notre vie sur Terre, les glaciers concentrent près de 70 % de l'eau douce de la planète. À titre d'information, 98 % de la glace dans le monde est présente dans les deux calottes glaciaires que sont l'Antarctique et le Groenland.

Les glaciers jouent un rôle majeur dans l'approvisionnement en eau de la moitié de la population mondiale, tant pour les usages du quotidien que pour l'agriculture et la production d'électricité, ainsi que toute la biodiversité terrestre.

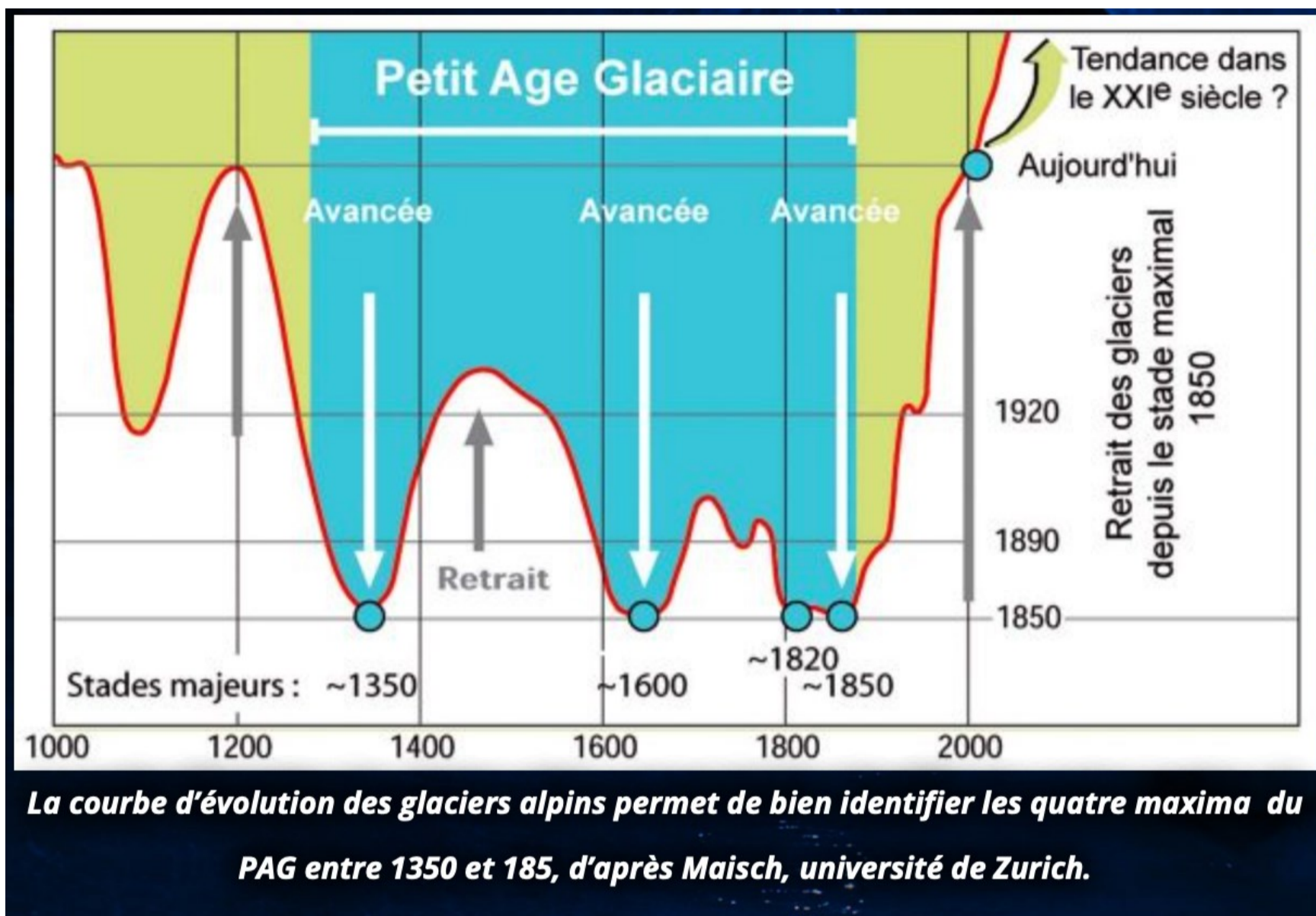
La température de certains milieux comme le Massif du Mont-Blanc, est régulé par les glaciers. Sans ces derniers, la température serait très différente, tout comme la végétation, le règne animal et l'activité humaine et globalement l'écosystème. Les glaciers régulent le climat, jouent un rôle important dans le cycle de l'eau et interviennent sur le niveau des océans.

### Pourquoi les glaciers s'étoffent ou diminuent ?

La période de glaciation appelée **Würm** s'est achevée il y a environ 16 000 ans. À la suite de cette période, un réchauffement global a notamment fait disparaître les grands glaciers des vallées alpines. Seuls les glaciers des hautes altitudes des Alpes subsisteront.

L'Europe a connu entre 1350 et 1880 (avec quelques nuances selon les sources), un « **petit âge de glace** ». Ces 3 siècles de froid intense

contribuèrent à la progression des glaciers du massif alpin.



Aujourd'hui, les êtres humains vivent dans une ère interglaciaire, appelée l'**Holocène**.

La mer de glace à côté de Chamonix a présenté des avancées remarquables entre 1590 et 1680 ainsi qu'entre 1820 et 1850. Sa longueur était alors supérieure de près de 2,5 kilomètres à celle de 2017.

Dans les années 1970 et 1980, les glaciers du Mont-Blanc ont également grandi, car les hivers étaient bien enneigés et les étés frais. Le mouvement se serait inversé depuis les années 1990.

Parallèlement, quand un glacier perd du volume, ce glacier perd de la vitesse, et donc de la longueur (et inversement dans le cas d'une augmentation de volume). C'est un phénomène mécanique.

En 2022, les glaciers auraient fondu 3 fois plus qu'en 2020 avec très peu de neige et une intense canicule.

Comme expliqué préalablement, les chutes de neige en altitude fabriquent la glace des glaciers. La météo est donc à l'origine du développement ou de la diminution des glaciers. Le climat joue donc un rôle tant dans la conception que dans la fonte des glaciers.

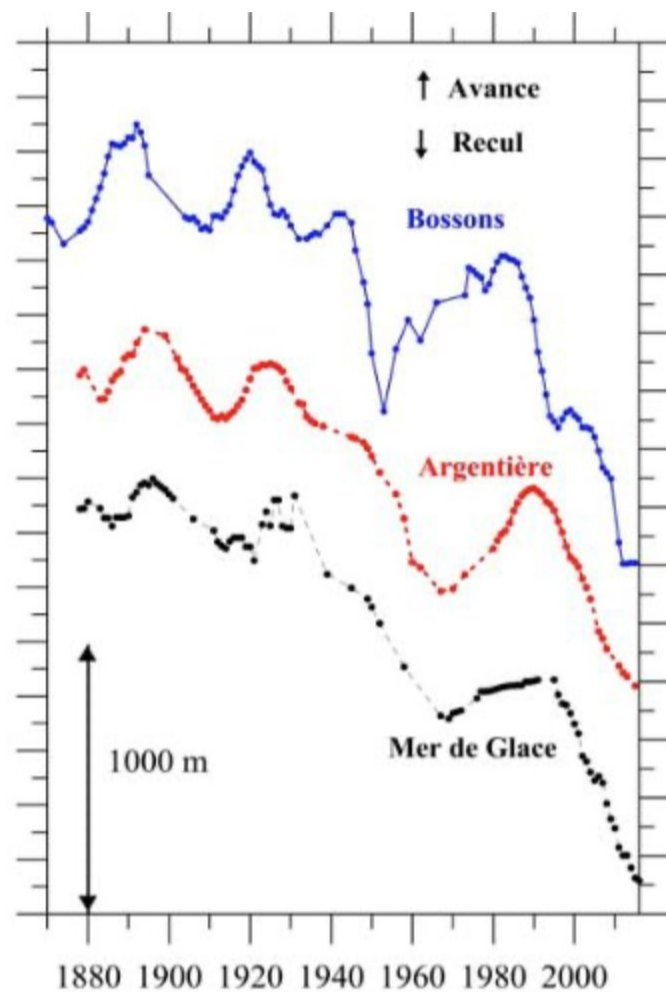


Figure 3. Recul du front de trois grands glaciers du massif du Mont Blanc depuis la fin du 19e siècle (longueur en ordonnée). Remarquer la dernière crue de 1960 à 1990, avant la décrue rapide des trois dernières décennies [Source : Vallot, Service des Eaux et Forêts, Observatoire GLACIOCLIM]

Certains prévoient une nouvelle ère glaciaire dans 30 000 ans. En observant le climat des 400 000 dernières années, les périodes glaciaires et interglaciaires s'alternent, et les climatologues prévoient une prochaine glaciation dans 30 000 à 40 000 ans.

Ces périodes de grand froid et de chaleur élevée, résulteraient de l'énergie solaire reçue par la Terre. Leur intensité et durée seraient rythmées par la combinaison de trois paramètres astronomiques : (1) l'inclinaison de l'axe de la Terre, (2) la précession des équinoxes et (3) la variation de l'orbite de la Terre.

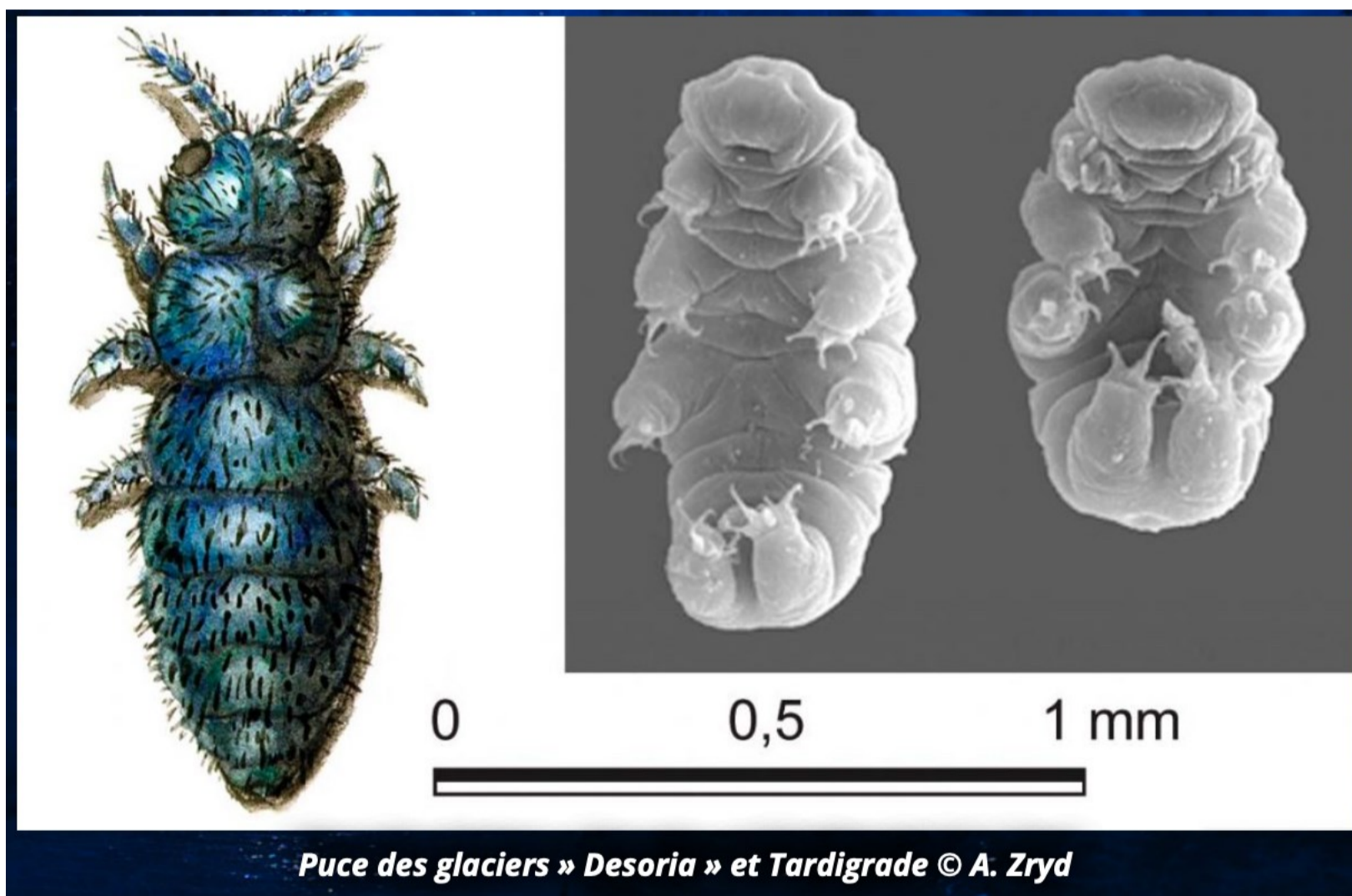
### Le glacier d'Argentière est mesuré constamment :

En 1972, à la suite d'un captage d'eau de fonte à 100 mètres de profondeur sous la glace, EDF découvre une cavité de décollement du glacier d'Argentière sur son lit rocheux. Des spécialistes décident de fabriquer un instrument de mesure du déplacement du glacier à l'aide d'une roue de vélo entraînée par le déplacement du glacier lui-même. Le glacier d'Argentière est le seul glacier au monde mesuré en continu toute l'année. Pour comprendre et voir tout ce travail en vidéo rendez-vous sur <https://moreauluc.com>



## Saviez-vous que les glaciers étaient habités ?

**Une puce** est découverte dans les glaciers au XIXe siècle. La bestiole est baptisée *Desoria nivalis* en l'honneur d'Édouard Desor qui l'a découverte. Cette puce des glaciers est un collembole : un insecte primitif sans ailes ni yeux. L'animal habite dans les névés jusqu'à 3 800 mètres d'altitude et se nourrit de poussières et de pollens transportés par le vent.



*Puce des glaciers » Desoria » et Tardigrade © A. Zryd*

**Les tardigrades** sont des bêtes vivant dans les glaciers, pouvant résister à un froid absolu (-273 °C) comme à de très hautes températures (+150 °C), ainsi qu'au gaz asphyxiant, aux radiations et au vide. Les tardigrades sont présents au Groenland et dans les glaciers alpins.

Lors de période d'activité, le tardigrade se nourrit, se bat, se reproduit, se déplace.

Lorsque l'animal est confronté au grand froid, il se met en état de crybiose. C'est-à-dire qu'il se déshydrate et perd 97 % de son eau. Sa taille se réduit de deux tiers. Le tréhalose, sucre permettant la crybiose est étudié par des scientifiques pour favoriser la conservation des organes humains en vue de transplantation chirurgicale.

Lorsque cette petite bête manque d'oxygène, elle se gonfle pour se protéger.

En 2007, le tardigrade embarquait dans la capsule russe FOTOM-M3. Il est le premier animal pluricellulaire à survivre dans l'espace en conservant un ADN intact. Quelle drôle de bête !!

### **La carte d'identité du Tardigrade :**

---

**Origine du nom :** Tardigrade, marcheur lent. Petit animal aquatique, également connu sous le nom d'ourson d'eau.

**Lieu de vie :** Les tardigrades sont présents de l'Arctique à l'Équateur, jusqu'aux profondeurs de l'océan. Ils vivent dans des eaux douces ou salées, parfois dans des poches d'eau interstitielles sur terre.

**Caractéristiques physiques :** Animal invertébré, ne possédant pas d'appareil circulatoire ni respiratoire. Un fluide en contact avec tous ses organes lui assure une alimentation et une oxygénation efficace. La bête possède des griffes.

**Taille :** De 0,3 à 0,5 millimètre suivant les espèces. Un demi-millimètre soit 500 micromètres.

**Couleur :** Translucide.

**Alimentation :** Nématodes (vers), et d'autres petits animaux et végétaux (algues).

**Sexualité :** Il peut être sexué, hermaphrodite ou parthénogénétique (reproduction monoparentale qui produit des clones).

## Saviez-vous que l'Homme s'intéresse aux glaces de planètes lointaines ?

Déplacer de la glace ou des icebergs n'est pas un fait nouveau ! Par contre que les scientifiques s'intéressent à la glace extraterrestre, que ce soit sur Mars, Jupiter... ou ailleurs, ça laisse songeur !

Europa, le satellite de Jupiter indique que Jupiter est complètement englacé. Grâce aux photos du satellite, il est observé des stries ou des crevasses en surface qui indiquent la présence d'eau liquide sous la glace ! La NASA, envisagerait-elle un forage ?

\*\*\*\*\*

Après ce petit tour d'horizon des Alpes et particulièrement du Massif du Mont-Blanc, je vous propose la description de l'itinéraire réalisé autour du Massif du Mont-Blanc, une sorte d'introduction à la série de photographies que je vais vous présenter !

### **JOUR 1 : Chamonix - les Houches - Bionnassay**

Rendez-vous à la gare de Chamonix. Nous partons pour le Petit Balcon sud, face au Mt Blanc et ses célèbres aiguilles, et gagnons Les Houches pour prendre le téléphérique de Bellevue. On quitte ainsi l'agitation de la vallée de Chamonix pour la quiétude de celle de Bionnassay, au pied de l'Aiguille du Goûter et de la voie normale d'accès au Mt Blanc. Nuit à Bionnassay, au bout de la vallée des Contamines.

Temps de marche entre 5h30 et 6h et nuit en refuge

Dénivelé +500 m / - 1 030 m et une distance de 14 km

### **JOUR 2 : Alpagnes de Miage - Les Contamines-Montjoie**

L'itinéraire nous conduit entre forêts et clairières pour une traversée à flanc au-dessus des gorges de la Gruvaz. On passe alors de la vallée en V creusée par le ruisseau, à la vallée glaciaire en U des alpagnes de Miage (1 559m). C'est un véritable petit paradis au pied des Dômes de Miage. Un sursaut d'énergie est nécessaire pour atteindre le paisible plateau du Truc (1 740m) avant de redescendre sur Les Contamines-Montjoie. Vous remontez ensuite le Val Montjoie par Notre-Dame-de-la-Gorge, splendide église baroque du XVIIe siècle. Par l'antique passage, appelé à tort "voie romaine", vous passez au-dessus du torrent du Bon-Nant qui gronde en

contrebas pour parvenir au "pont romain" puis au chalet du Nant Borrant (hébergement en dortoir uniquement).

Vous êtes dans la Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie. Les véhicules ne peuvent y entrer qu'avant 7h ou après 19h. Vous ne récupérez vos bagages que vers 19h30.

Temps de marche entre 6h et 6h30 et nuitée en gîte

Dénivelé + 970 m / - 830 m et distance parcourue 18 km

### **JOUR 3 : Col du Bonhomme - col de la Croix du Bonhomme**

Une étape alpine avec l'ascension de deux cols est au programme de cette journée. Nous commençons par découvrir la quiétude des pâturages de Balme, avant d'atteindre le col du Bonhomme (2 329m), porte du Beaufortain. Le plus dur est fait, car c'est par une traversée légèrement ascendante que nous atteignons le col de la Croix du Bonhomme (2 479m). L'itinéraire plonge ensuite sur les alpages de la vallée des Glaciers pour atteindre le village des Chapieux, terme de l'étape.

Vous pouvez être hébergés à Ville des Glaciers en franchissant le col des Fours (2 665m), point culminant de votre randonnée (+ 200m, + 1h). Cela raccourcira l'étape du lendemain.

Temps de marche entre 5h30 et 6h, Nuit en gîte

Dénivelé + 1 020 m / - 930 m. Distance : 12 km

### **JOUR 4 : Col de la Seigne - lac de Miage - refuge Monte Bianco**

Le col de la Seigne (2 516m) marque l'entrée du Val d'Aoste et de l'Italie. Le Mt Blanc y apparaît sous son versant le plus sauvage. Nous descendons le Val Veni jusqu'à l'énorme moraine du glacier de Miage qui barre toute la vallée. Un petit crochet nous conduit au lac de Miage, coincé entre la moraine et le glacier. En suivant le fond du vallon, nous découvrons les prestigieuses voies mythiques du Mt Blanc que sont les arêtes du Brouillard, de l'Innominata et de Peuterey. Nuit au refuge Monte Bianco, face à l'arête de Peuterey.

Temps de marche entre 6h et 6h30 et nuitée en refuge

Dénivelé + 1 080 m / - 990 m et une distance de 18 km

## **JOUR 5 : Courmayeur - Pré de la Saxe - Val Ferret**

Nous descendons sur Courmayeur pour une courte visite. Par beau temps, la chaude montée parmi les mélèzes clairsemés voit sa récompense au Pré de la Saxe (2 000m), splendide belvédère sur la Dent du Géant et les Grandes Jorasses. La sieste y est de mise. Nous descendons ensuite sur le Val Ferret italien et gagnons Lavachey ou Arnuva pour la nuit. Selon les conditions météo et le choix de l'accompagnateur, de nombreuses variantes sont possibles.

Temps de marche entre 6h et 6h30 et nuit en gîte

Dénivelé + 880 m / - 880 m sur une distance de 17 km

## **JOUR 6 : Grand Col Ferret - Fouly**

Nous débutons la journée par la paisible remontée du Val Ferret italien et la découverte du glacier du Pré de Bar, authentique glacier de démonstration. Il est alors temps d'attaquer la montée pour atteindre le Grand Col Ferret (2 537m), porte du Val Ferret suisse et point culminant de la randonnée. Près du Creux de la Chaudière, nous faisons face au mont Dolent, très symbolique, puisque c'est à son sommet que se rejoignent les trois frontières : italienne, suisse et française.

Nuit à la Fouly (1 600m).

Temps de marche entre 6h et 6h30 et nuit en gîte

Dénivelé + 990 m et - 1 040 m sur une distance de 18 km

## **JOUR 7 : Champex - Val d'Arpette**

Cette étape plus débonnaire permet de goûter à la douceur du Valais suisse. Nous descendons le Val Ferret, encore très agricole, à la recherche de ses superbes greniers en bois. La seule difficulté de la journée réside dans la montée à Champex (1 473m) et son lac, lieu idéal pour une sieste. Il ne nous reste plus ensuite qu'à atteindre l'entrée du Val d'Arpette pour y passer la nuit.

Temps de marche entre 4h30 et 5h et nuitée en gîte

Dénivelé + 630 m / - 600 m sur une distance de 17 km

## **JOUR 8 : Alpages de Bovine - Collet Portalo - col de la Forclaz**

Après une légère descente en forêt, nous attaquons la montée qui nous mène aux alpages de Bovine (1 987m). C'est un balcon suspendu au-dessus de la vallée du Rhône, un bain de grands espaces et d'horizons, d'où l'on découvre Martigny, le Valais et les Dents Blanches. La montée s'achève au Collet Portalo (2 049m), avant de descendre dans les mélèzes pour faire étape au col de la Forclaz (1 526m).

Temps de marche entre 4h30 et 5h et nuit en gîte

Dénivelé + 760 m / - 860 m sur une distance de 13 km

## **JOUR 9 : Bergeries des Grands - col de Balme**

Après avoir longé le Bisse de Trient (canal d'amenée d'eau, creusé dans le roc), nous gravissons le sentier menant aux Bergeries des Grands (2 113m), au-dessus du glacier du Trient. Un itinéraire en balcon nous conduit au col de Balme (2 191m) où nous retrouvons la France et la vallée de Chamonix. Le Mt Blanc apparaît sous le versant chamoniard découvert neuf jours plus tôt. La descente nous ménage de très belles vues sur le glacier du Tour et l'Aiguille Verte. Nuit au village du Tour, au pied du glacier.

Temps de marche entre 6h et 6h30 et nuit en gîte

Dénivelé + 900 m / - 1 050 m sur une distance de 17 km

## **JOUR 10 : Balcon des Aiguilles Rouges - lacs des Chéserys**

Nous gravissons les échelles de l'Aiguillette d'Argentière pour atteindre le balcon des Aiguilles Rouges. Notre itinéraire gagne ensuite l'un des lacs des Chéserys (2 133 m), pour une dernière sieste à l'écart des foules du lac Blanc. Nous finissons la randonnée, toujours en balcon, dans un décor grandiose, face à l'Aiguille Verte et aux Drus.

Fin du séjour à Chamonix en fin de journée.

Temps de marche entre 6h et 6h30

Dénivelé + 830 m / - 1 160 m sur une distance de 15 km

Photographe Mélodie Marine : [www.melodiemarine.net](http://www.melodiemarine.net)

