

# Marches et Rêves

Siège social : Mairie de Ruoms 07120



**LANSLEVILLARD**

**Val Cenis**

**20/25 Juin 2016**

**Nous sommes 27 à avoir rendez-vous vers 17h au Village Vacances Familles de Lanslevillard au pied du Lac du Mt Cenis. Rapidement nous prenons possession de nos appartements, un studio par couple c'est Super.**



**Mardi 21 juin**

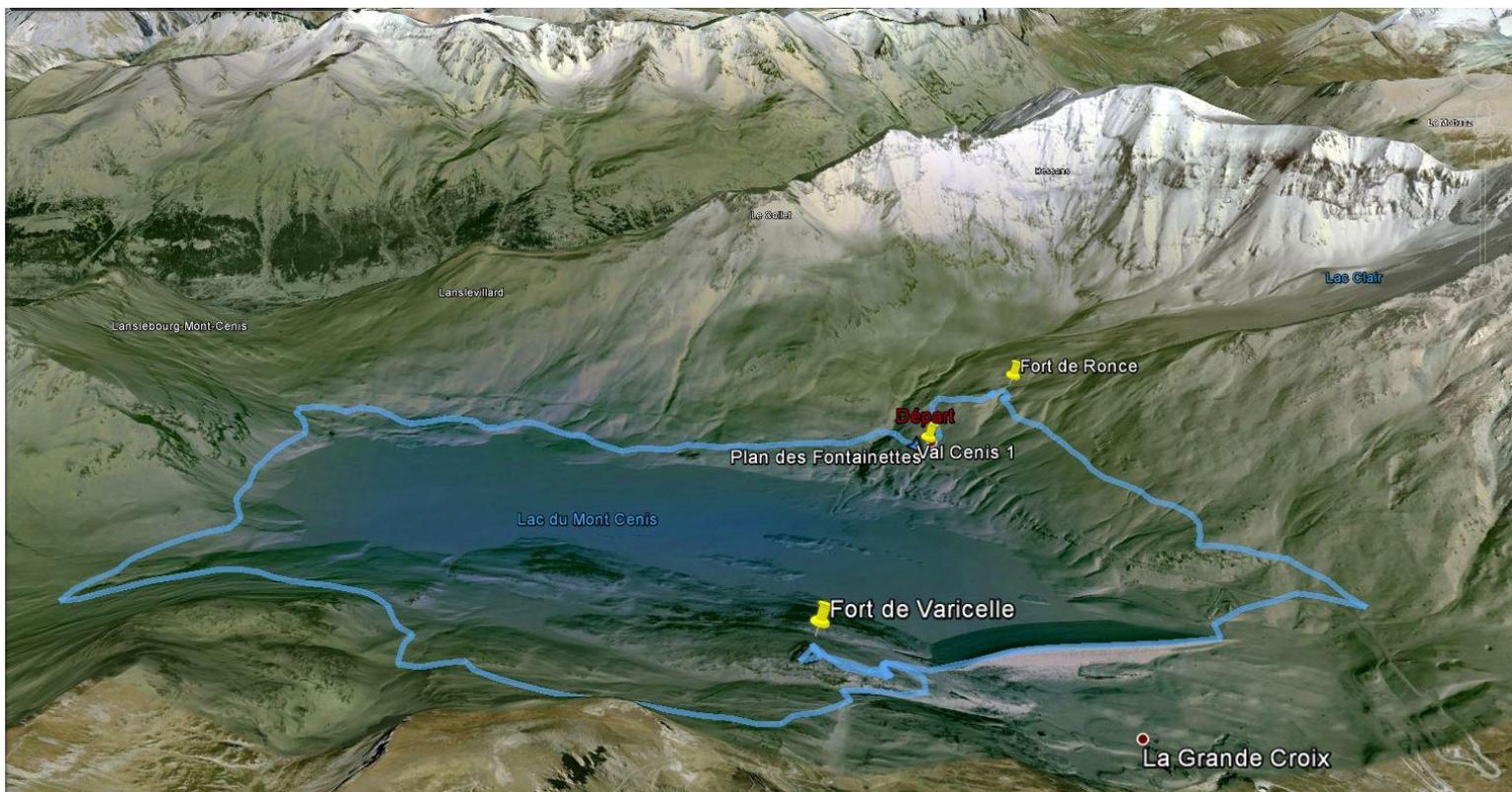
**Nous prenons les voitures pour nous rendre au Lac du Mt Cenis dont nous allons faire le tour. une randonnée conduite par Claude qui a également prévu toute les sorties du séjour.**

**Départ du parking de la Pyramide qui abrite un musée et une chapelle situés sur l'emplacement d'un ancien presbytère.**

**Le barrage inauguré le 27 juin 1971 fournit de l'électricité à la France et à l'Italie. Frontière entre les deux pays jusqu'en 1947, le lac est maintenant intégralement en France, de nombreux forts et blockhaus témoignent de cette époque.**

**Nous visiterons le Fort de Ronce et mangerons à celui de Variselle**





**Une randonnée de 18km500 pour 642m de dénivelée**



# Le Fort de Ronce

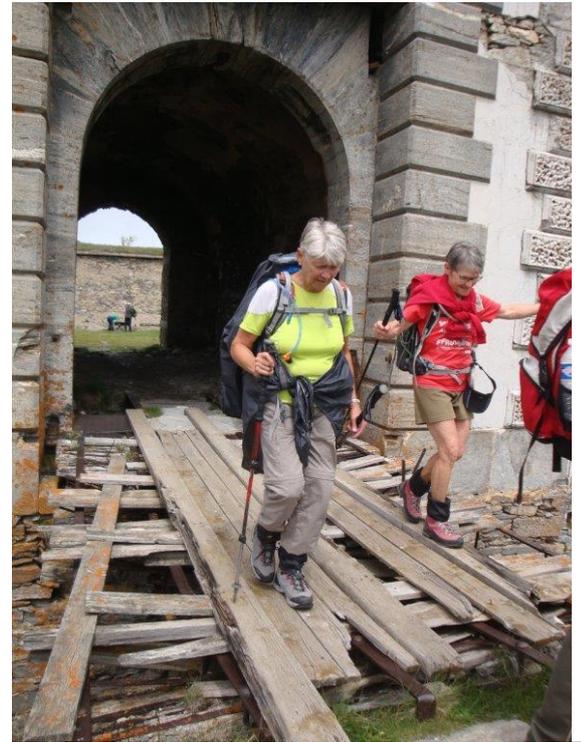


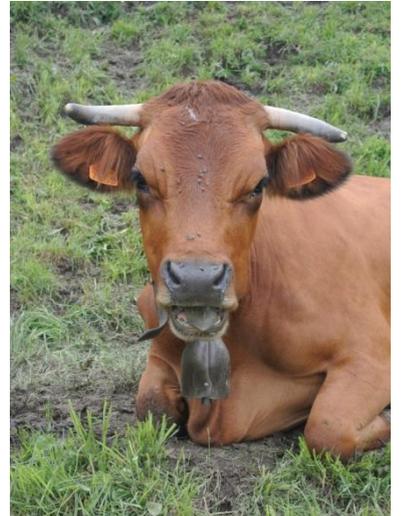
**Nous nous dirigeons vers le barrage, au milieu des fleurs, dans les prés les marmottes nous observent.**





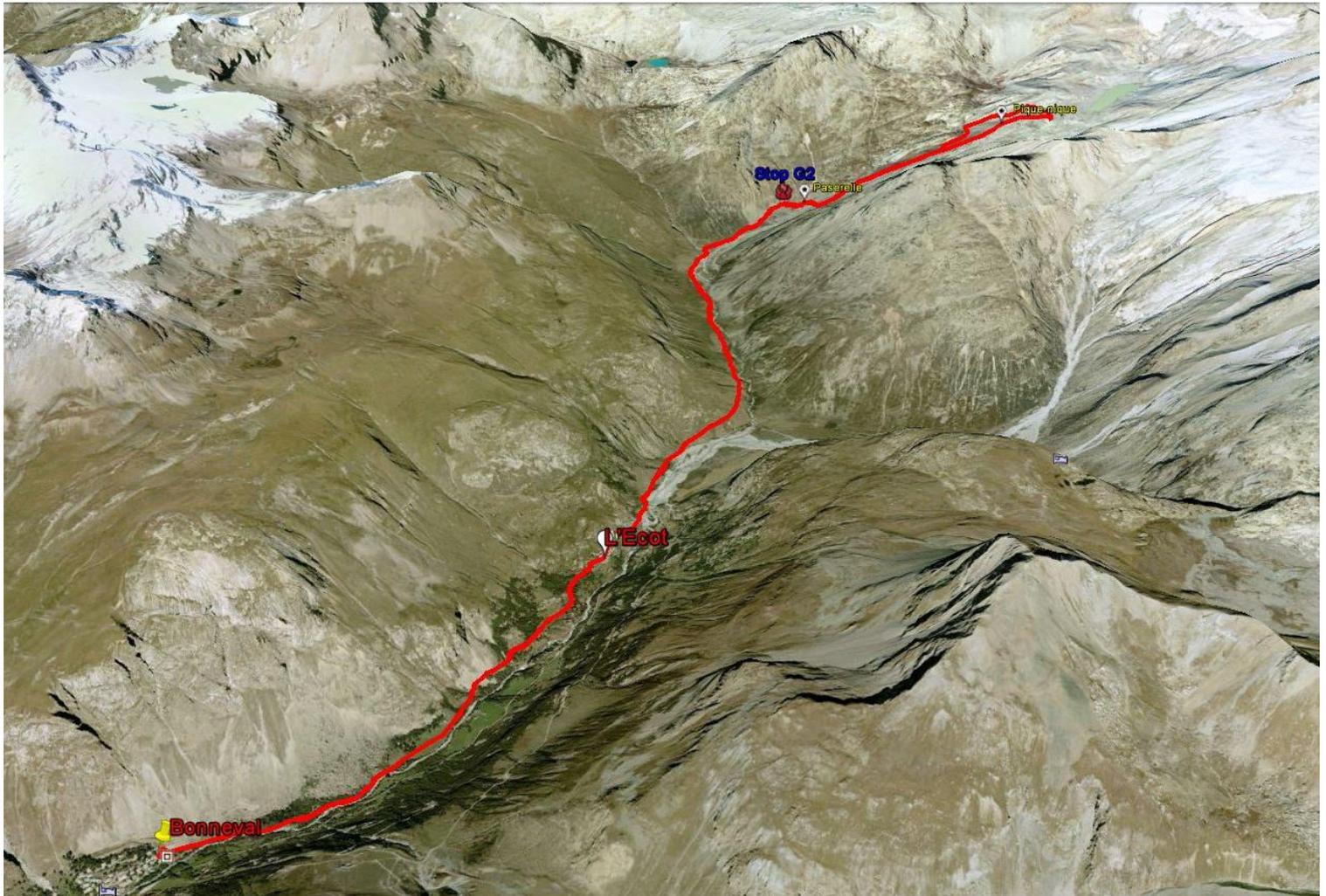
**Le Fort de Variselle, une énorme construction**





**Après ce bel effort nous dégusterons les vins de Savoie offerts par André Vallier**

## Mercredi 22 juin: Les sources de l'Arc 18.5 Km pour 1046m de dénivelée



Une randonnée qui va laisser des traces. Le groupe part tranquillement et traverse le très beau village de l'Ecot, la pente devient plus dure, Michèle abandonne victime d'une douleur au mollet, la pente devient plus dure encore et 10 d'entre nous rebrousse chemin, ils redescendent tranquillement encadrés par André et iront visiter Bonneval sur Arc. Le reste du groupe continue l'ascension sur une très longue arrête, ils déjeuneront au milieu des névés, et atteindront les bords du Lac des Sources inférieures avant de redescendre à travers les névés. La neige encore trop abondante les empêchera de revenir par l'itinéraire prévu, ils rejoindront l'arrête par laquelle ils sont montés pour regagner la vallée .

C'était la 200<sup>ème</sup> randonnée organisée par Claude pour le club.

Le soir il nous offrira le champagne







## Jeudi 23 juin: Le Refuge d'Avérole 11km.5 pour 585m de dénivelée



Une sortie plus calme pour récupérer des efforts d'hier. Nous monterons jusqu'au Refuge d'Avérole, nous traverserons le hameau du même nom. Après une longue pose pique-nique au soleil, nous redescendrons par le même chemin, le sentier longeant la rive gauche du ruisseau d'Entre Deux Ris ayant été jugé dangereux par risque de chute de séracs. Nous terminerons la journée par la visite de Bonneval et l'achat de fromage.

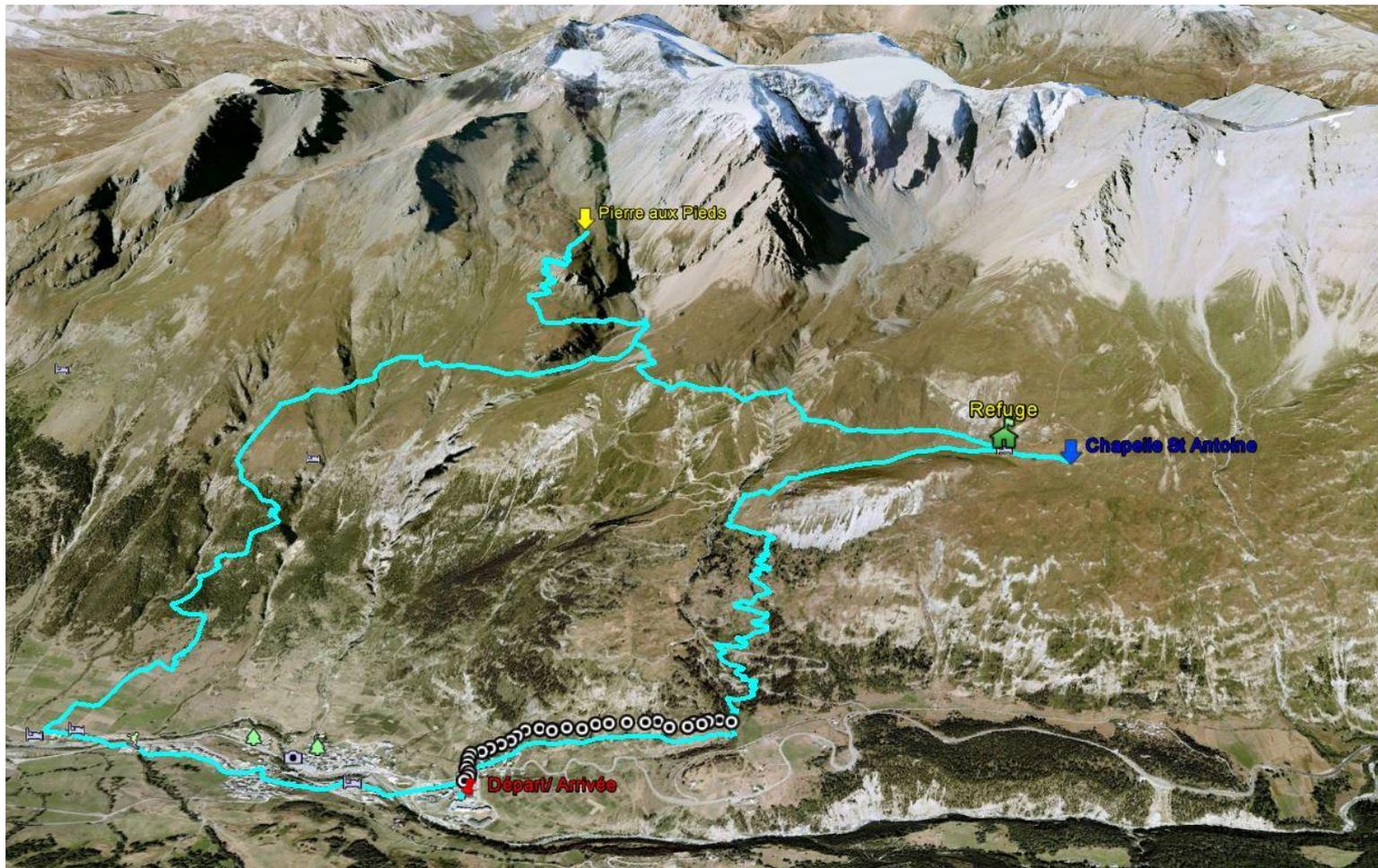
Ce soir c'est Mme La Présidente qui offre le champagne

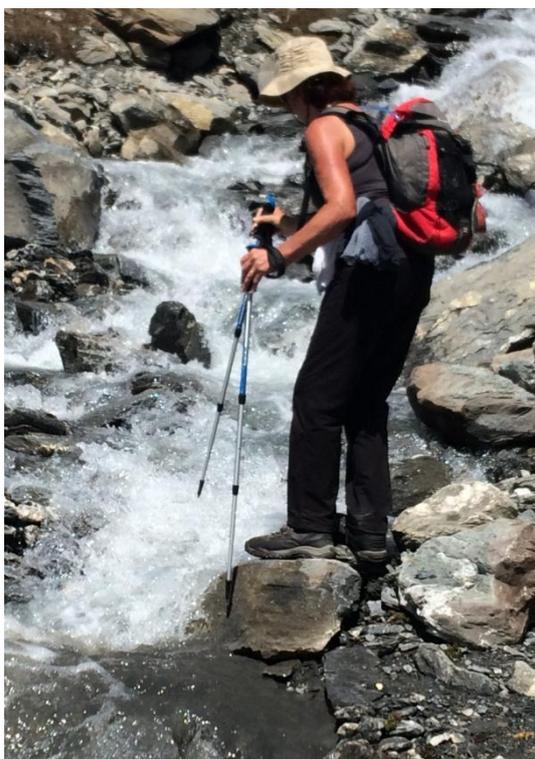
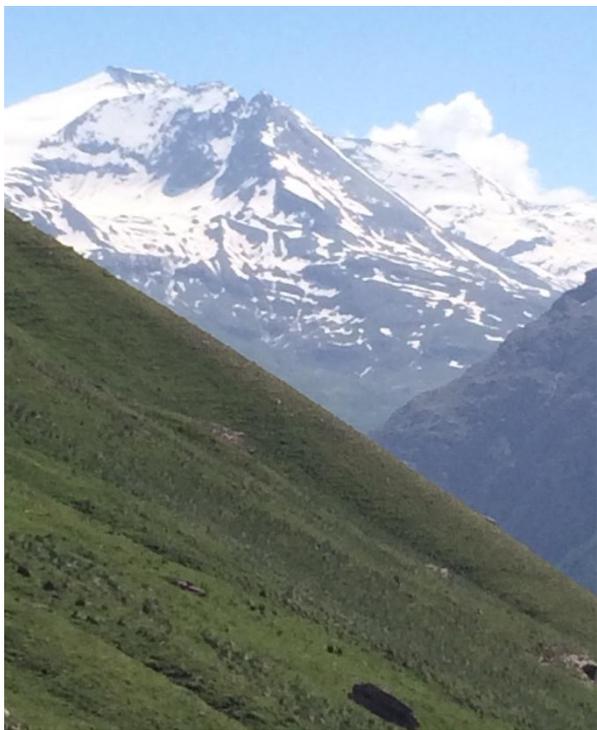






**Vendredi 24 juin :**  
**Aujourd'hui nous marcherons en deux groupes.**  
**Un groupe conduit par Claude ira a La Pierre aux Pieds 18km9 et1377m de dénivelée**





**La pente est rude  
et les ruisseaux  
nombreux,  
parfois difficiles  
à passer, mais  
le paysage est  
superbe**





La Pierre aux pieds est couverte de 82 gravures de pieds ainsi que 80 cupules, que l'on estime avoir été réalisées durant la Protohistoire (1800 à 15 avant J.C.). Leur signification reste un mystère, seules des hypothèses peuvent être formulées : culte des sommets, rites initiatiques, marques de passage ?

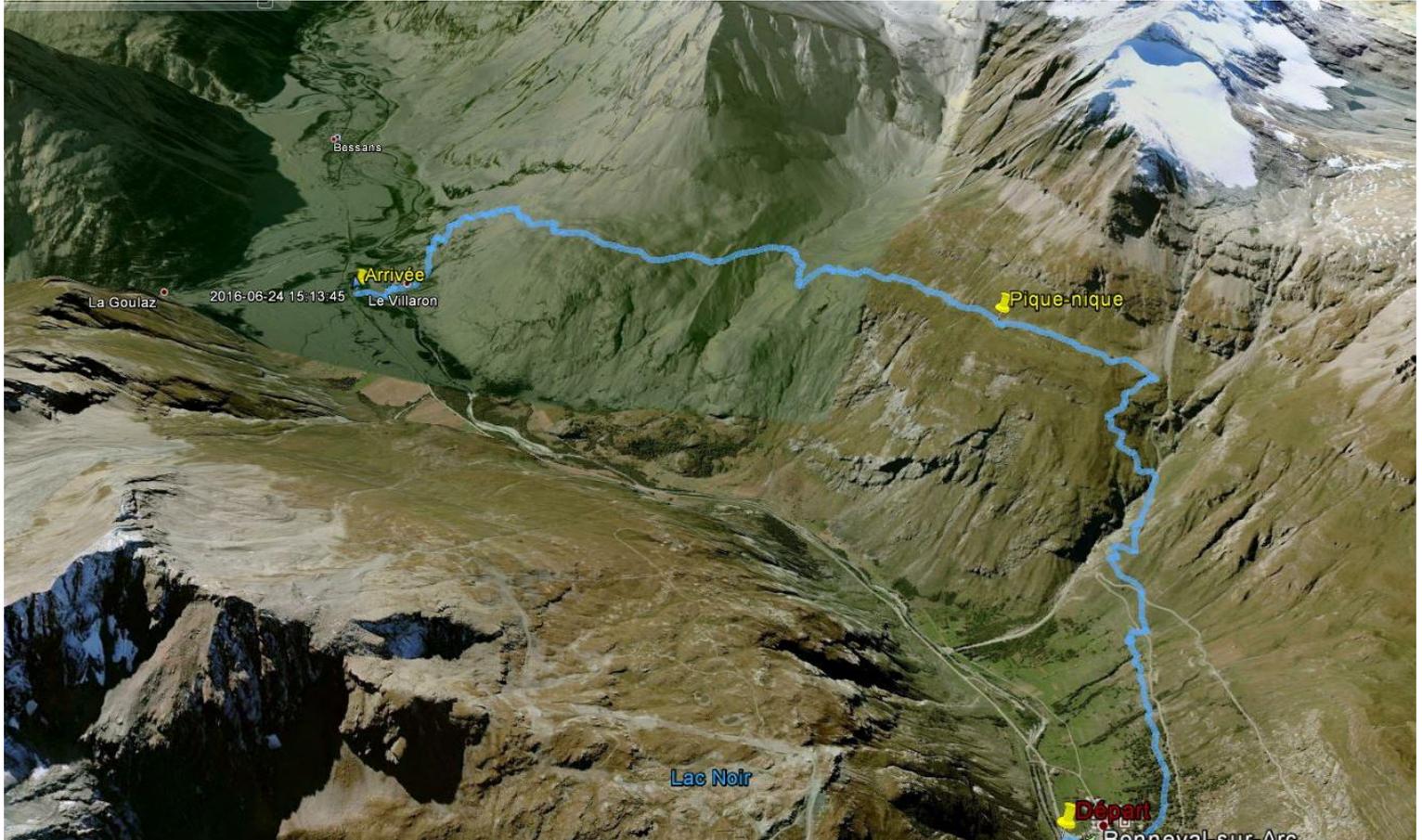
Des gravures modernes ont été réalisées postérieurement : épée, signe en  $\phi$  ou arbalète, initiales et inscriptions.



Elle est classée  
Monument historique  
depuis 1911.



Un autre conduit par Robert partira de Bonneval pour faire un sentier en balcon et rejoindre Le Vilaron 11km pour 760m de dénivelée





**Très Zen après une rude montée notre Présidente semble apprécier le paysage**





**Un bien beau séjour sous le soleil**

**Merci à André Vaillier pour son lourd travail de logistique et Claude Besset pour les itinéraires.**

**Merci aussi aux participants pour leur convivialité et leur joie de vivre et d'être ensemble**