



Pointe de la Sana (3436m) par le Refuge de la Femma

Très belle course à l'Est de la Vanoise qui offre une vue directe sur la face Sud de la Grande Casse, sur la Dent Parrachée et le Dôme de Chasseforêt. La voie normale emprunte plus volontiers l'itinéraire de Tarentaise à l'Est avec un départ au-dessus de Val d'Isère mais nécessite de traverser le Glacier des Barmes de l'Ours. L'itinéraire proposé ici permet d'éviter le Glacier en montant côté Maurienne en montant par l'ancien Glacier de la Sana, aujourd'hui complètement disparu.

La marche d'approche est longue et ne doit pas être négligée. Il faut compter pour joindre le refuge environ 2h30 à 3h à l'aller, et bien 3h au retour.

DIFFICULTE : Aucune

PROFIL :

- Massif : Vanoise
- Difficulté : **R5**
 - Dénivelé : R5
 - Temps de Marche : R5
 - Technicité : **R4**
- Dénivelé : 1400m
- Distance : 34.9km
- Durée : 10h00 (montée : 6h00 - descente : 4h00)
- Départ : Parking de Bellecombe (2307m)

ACCES :

S'enfoncer dans la vallée de la Maurienne jusqu'à Termignon. A la sortie de Termignon, dans une épingle à cheveux, prendre la D126 sur la gauche qui mène au parking de Bellecombe (2307m). La route continue au-delà, mais est interdite à la circulation.

ITINERAIRE :

Carte : IGN TOP25 3633ET Tignes - Val d'Isère

Balisage : Panneaux jusqu'au refuge puis Cairns ensuite

Précautions particulières : Crampons et piolet peuvent être utiles si présence de neige



La Montée :

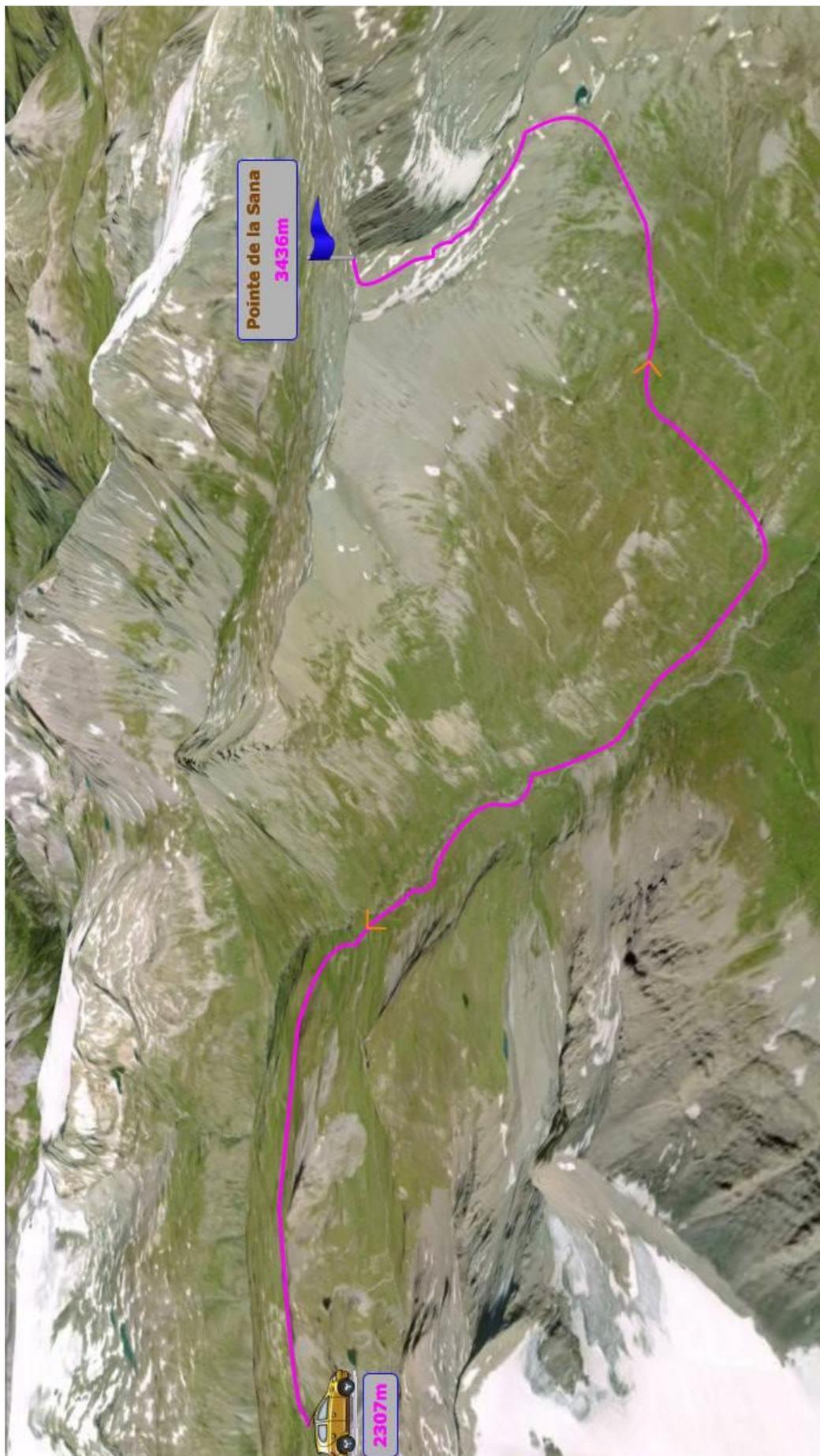
Du parking, prendre le bon sentier qui part au Nord. On arrive à une intersection juste avant le refuge du Plan du Lac. Prendre le sentier de droite qui nous fait passer au-dessus du refuge (celui de gauche va au refuge). Le sentier contourne les Rochers de Lanserlia en s'élevant légèrement avant de redescendre et rejoindre la piste carrossable que nous avons laissé au parking. Continuer sur cette piste jusqu'au chalet de la Rocheur. La piste laisse alors place à un sentier qui nous mène tranquillement jusqu'au Refuge de la Femma.

Passer le refuge et monter tout de suite sur la gauche (Nord-Est) sur une sente à peine marquée. Remonter alors plein Nord en longeant le ruisseau de la Femma toujours en rive gauche. La sente a tendance à se perdre pour disparaître quelque peu. Monter à vue en gardant le ruisseau comme point de repère. On arrive ensuite sur un replat herbeux au pied des coins des stors (2745m). Continuer jusqu'au pied des barres, sans franchir le torrent, et repérer la trace qui part sur la droite et qui mène jusqu'au Col des Barmes de l'Ours.

Du col, point de jonction avec l'itinéraire de la Tarentaise, partir à gauche (Ouest), et remonter l'ancien Glacier de la Sana jusqu'au sommet.

La Descente :

Par le même itinéraire

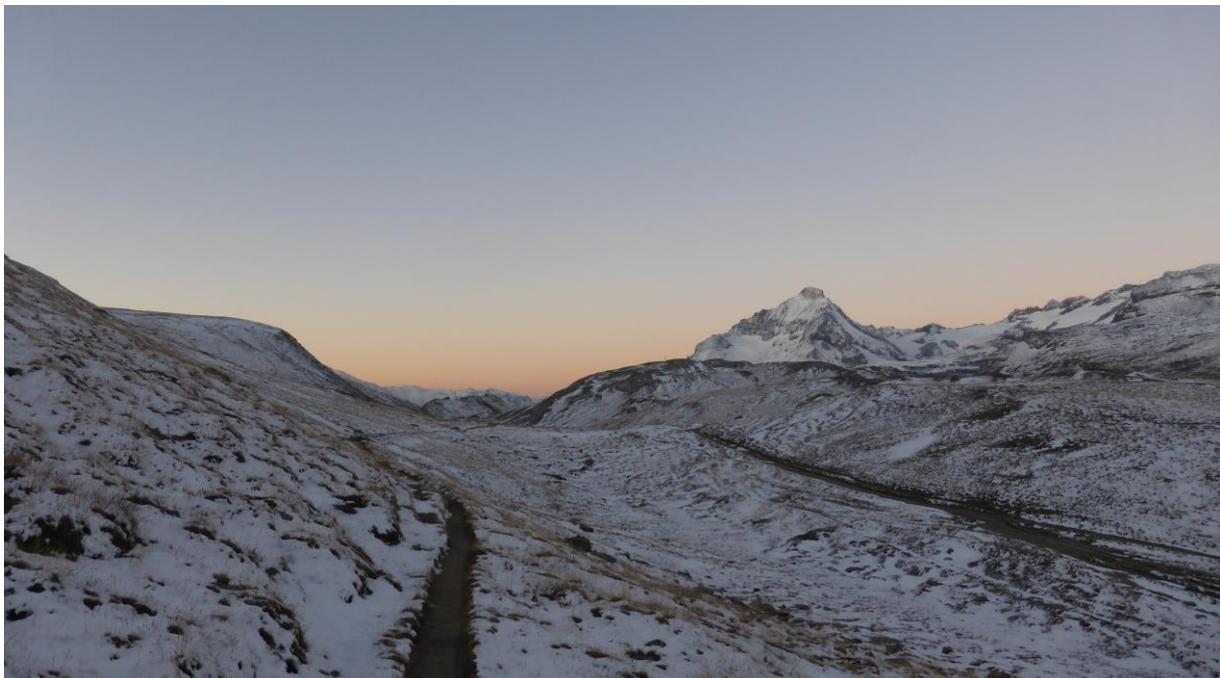




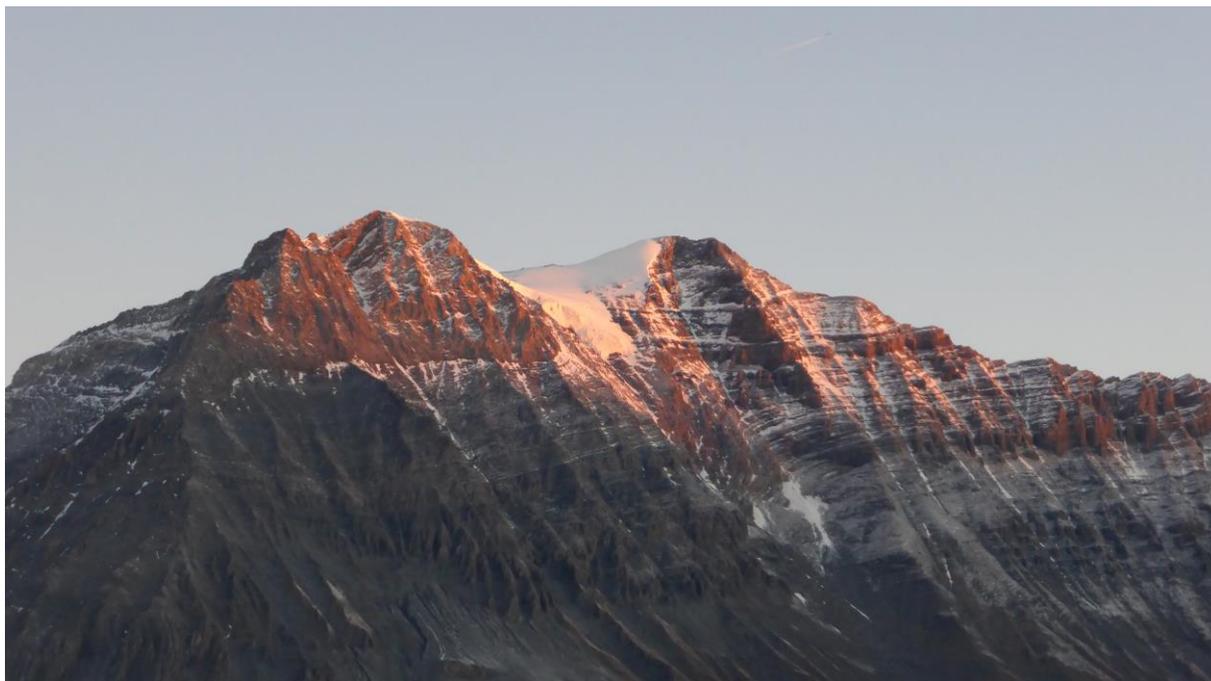
REPERES VISUELS :



Le Plan du Lac au lever du jour



Regard arrière vers le parking



Lever de soleil sur la Grande Casse



Refuge du Plan du Lac



Lever de soleil sur la Dent Parrachée



Contournement des Rochers de Lanserlia et redescente dans le vallon



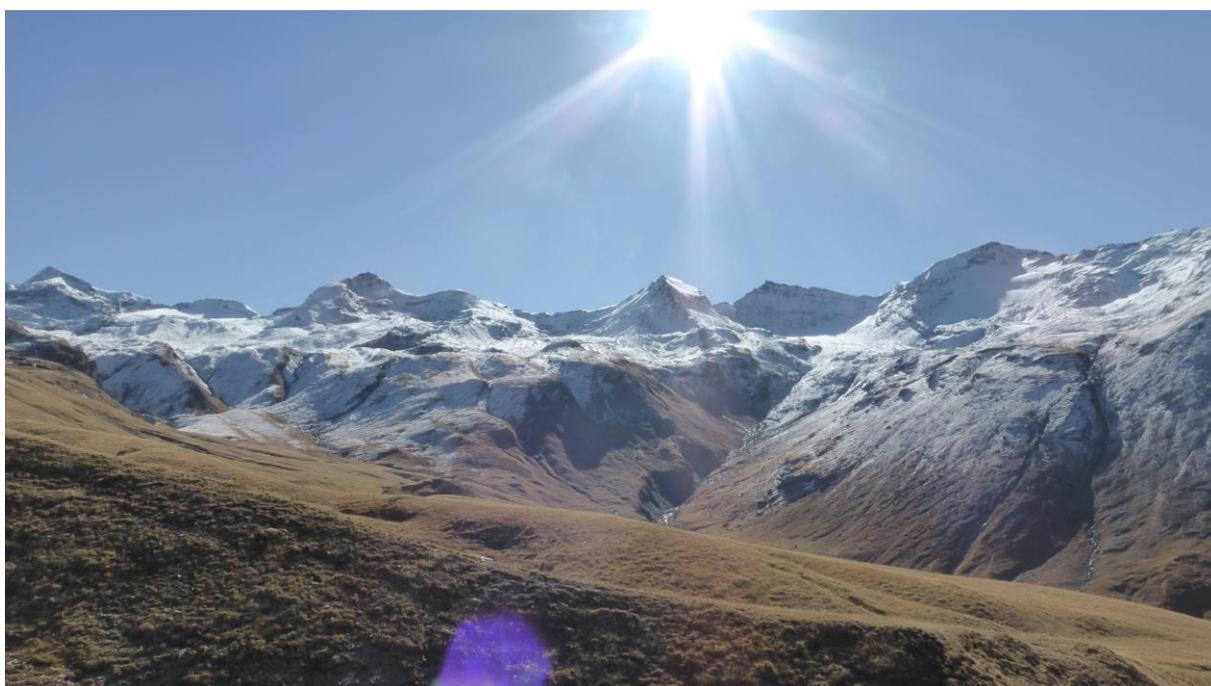
Retour sur la Piste



Chalet de la Rocheure



Refuge de la Femma



Montée au-dessus du Refuge de la Femma



Franchissement des Coins des Stors



CARTES :



