

ITINÉRANCE DOUCE, L'ART DE RELIER LES VALLÉES À PIED OU À VÉLO

Cheminer sans jamais quitter l'altitude

Dans Les 3 Vallées, l'itinérance ouvre une autre façon de vivre la montagne. L'été n'y échappe pas ! À pied ou en VTAE, il ne s'agit plus seulement de rejoindre un sommet ou un lac, mais de passer d'un vallon à l'autre, de changer de lumière, d'horizon, d'atmosphère. Une nuit en refuge, un col franchi, un sentier qui bascule vers une autre vallée : ici, l'aventure se construit étape après étape, dans une montagne vaste et profondément alpine. Des alpages aux crêtes, des hameaux aux hauts reliefs, l'immensité se découvre dans le temps long, avec cette sensation rare d'avoir toujours un autre versant à aller voir. Ici, nous vous donnons quelques exemples de boucles itinérantes à réaliser pour prolonger l'aventure. C'est ça, l'INFINITE EXPERIENCE !

Tour de l'Aiguille du Fruit, quatre jours pour faire le tour du grand paysage

Vallée de Courchevel & Méribel

Entre Courchevel et Méribel, le **Tour de l'Aiguille du Fruit** déroule 4 jours de marche sur 47,92 Km (D+ 3 237 m). Le parcours contourne l'un des sommets les plus reconnaissables du territoire, en passant d'alpages en cols, de refuges en chemins d'altitude, avec cette sensation de changer de versant et de lumière à mesure que le chemin avance. Les nuits en refuge - aux Lacs Merlet, au Refuge du Saut puis au Refuge du Grand Plan - rythment l'itinérance et prolongent l'expérience en pleine montagne. La Vanoise s'ouvre en toile de fond, les reliefs se répondent d'une vallée à l'autre et chaque étape donne envie de prolonger la traversée.

Boucle des Basses Vallées, la liaison douce entre Méribel Les Allues et Saint-Martin-de-Belleville

Vallée de Méribel & des Belleville

En 2 jours, la **Boucle des Basses Vallées** relie Méribel à la vallée des Belleville sur 26,55 Km (D+ 1 358 m) dans une version plus douce de l'itinérance. Ici, pas de grand versant minéral, ni de haute route alpine : le parcours avance entre forêts, hameaux d'altitude, alpages et crêtes paisibles, avec cette sensation rare de passer d'une vallée à l'autre sans brutalité. Une nuit au refuge du Trait d'Union vient rythmer cette traversée à taille humaine, pensée pour goûter la montagne dans ce qu'elle a de plus pastoral, de plus vivant, de plus accueillant.

Vallées sauvages des Belleville, trois jours dans un versant plus secret

Vallée des Belleville

Avec 38,37 Km (D+ 2 132 m) sur 3 jours, l'itinérance **Vallées sauvages des Belleville** entraîne les marcheurs dans l'un des secteurs les plus préservés du territoire. Refuges, alpages, vallons retirés, crêtes panoramiques : ici, la montagne se fait plus secrète, plus minérale, plus silencieuse aussi. Les nuits au refuge de Plan Lombardie puis au refuge de Gittamelon rythment cette immersion et renforcent la sensation d'isolement. C'est sans doute l'itinérance qui exprime le plus directement le versant brut et alpin des 3 Vallées, celui des grands espaces peu fréquentés, des lumières longues et de l'impression d'être loin, très loin, sans jamais quitter le territoire.

Varlossière, la nuit au bout du vallon

Vallée des Belleville

Dans la vallée des Encombres, **Varlossière** ressemble à ces lieux que l'on atteint en laissant peu à peu le monde derrière soi. Ancien chalet de berger devenu refuge non gardé, il offre quatre couchages et bien plus qu'un simple abri : une façon de prolonger la marche, de laisser tomber le jour sur les pentes puis de repartir au matin dans une montagne plus silencieuse, plus nue, plus proche. Une autre façon de vivre Les 3 Vallées !