



Lac Tsanteleina



Difficile



15,2 km



6h00



de juillet
à septembre



2740 m



+850 m

Accès : Depuis Chamonix, rejoindre Courmayeur par le tunnel du Mont-Blanc et prendre la direction d'Aoste par la SS26. A Arvier tourner à droite vers Plan d'Introd puis suivre la SR24 jusqu'à Thèmes Notre Dame puis jusqu'au hameau de Thumel en fond de vallon.

| | |
|---------------------------|--------|
| D' Aoste | 35 km |
| De Chamonix | 69 km |
| De Turin | 150 km |
| De Bourg St Maurice | 93 km |

Incroyable randonnée dans le massif du Grand Paradis à la découverte du lac d'altitude de Tsanteleina et de son glacier.



Curiosité : La couleur d'un lac



Les lacs de montagne sont souvent colorés. Leur couleur dépend de leur pureté, des teintes dominantes du paysage environnant, de la coloration des dépôts de fond, mais aussi de substances dissoutes ou en suspension. Pour les lacs dit polaires entre 2800 et 3400 mètres, la durée de prise de glace est de l'ordre de 10 mois et plus. Une température de surface de l'eau en été est inférieure à 5° C. Des matières minérales en suspension leur donnent souvent un aspect laiteux. Dans ces lacs, les conditions sont si contraignantes que la vie ne peut réellement s'y développer.





Itinéraire :

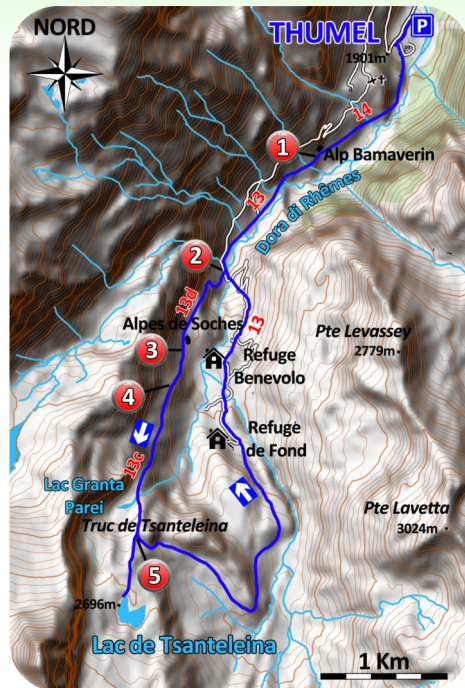
Depuis le parking, rejoindre par la route le hameau de Thumel. Prendre le sentier numéro 14 qui longe plus ou moins la Dora di Rhêmes. Le sentier s'élève en rive gauche du torrent. Poursuivre sur le sentier N° 13. Passer devant l'Alp de Bamaverin (1) pour rejoindre la route carrossable. Prendre alors à droite le sentier numéro 13D juste avant de franchir le torrent (2). Il s'élève brusquement pour rejoindre l'Alp de Soches. Après ces bergeries l'itinéraire est commun à la Haute Route Glacière (HRG) (3). Alors que cette dernière bifurque à droite et monte à travers des gradins herbeux, continuer tout droit sur le sentier numéro 13C, tour du Truc de la Tsanteleina (4). Une main courante permet de franchir sans encombre une vire d'une dizaine de mètres, juste avant de gagner le lac asséché de Granta

Parei à 2756 mètres. Par la suite, l'itinéraire remonte la moraine du glacier de la Tsanteleina qui a reculé depuis. Le sentier file à gauche pour effectuer la boucle (5), mais avant cela, continuer tout droit sur la moraine pour gagner en 15 minutes le lac glaciaire de Tsanteleina avec son glacier éponyme juste au-dessus (aller-retour). Un décor de haute montagne s'offre alors à vous. Revenir au point (5) et entamer la descente par un court pierrier, puis à travers les pelouses sèches d'altitude. Sur la droite, une belle cascade vient agrémenter un décor somptueux. Le sentier oblique au nord et se faufile au-dessus de gorges impressionnantes. Rejoindre alors le refuge de fond, puis le refuge Bénévolo. **Pour le retour**, emprunter sous le refuge le sentier numéro 13 jusqu'au point (2). Prendre alors le même itinéraire en sens inverse pour rejoindre Thumel et son parking.

Équipement :

- Sac à dos ● Veste Polaire ● Chapeau
- Carte ● Trousse de secours
- Lunettes de soleil ● Crème solaire
- Équipement de pluie

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.



Carte 102 VAL DI RHÊMES – 1/25 000
Istituto Geografico Centrale

