

# La Belle Etoile par la Frasse

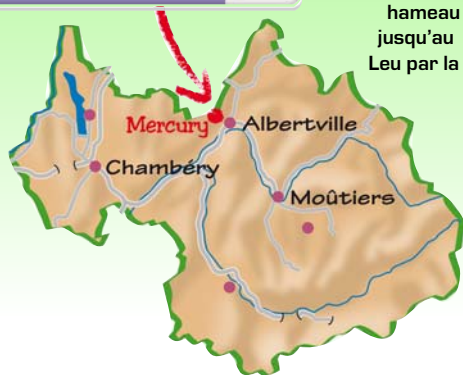


**Accès :** Depuis Albertville, prendre la route vers le col de Tamié. Suivre la D63, puis la D64a jusqu'au

Héris-Dessous. Avant le hameau tourner à droite vers les Héris, puis à nouveau à droite vers la Frasse. Continuer jusqu'au hameau des Granges puis jusqu'au parking de Cruet Leu par la route carrossable.

Une randonnée de vertige dans les **Bauges** : longue, technique mais exceptionnelle.

De Grenoble.....	88 km
De Lyon .....	164 km
De Valence .....	185 km
D'Annecy .....	49 km



## Itinéraire :

Prendre le chemin au fond du parking. Après seulement 10 mètres au panneau Le Cruet (860 mètres), entamer la longue ascension à droite en direction de la Fayère. A l'intersection suivante prendre à nouveau à droite toujours dans la même direction. Quelques marques jaunes vous accompagnent dans cette belle hêtraie sapinière. Au niveau du panneau du Cudret (1020 mètres) poursuivre sur le sentier en face. Deux cairns invitent à poursuivre en face juste avant de traverser un petit cours d'eau. On rejoint ensuite le panneau de la Fayère (1). Poursuivre l'ascension dans la forêt jusqu'à un collet défendu par un névé en début de saison (2). Descendre sur 120 mètres pour rejoindre le col de l'Alpettaz à proprement dit et son chalet qui peut servir de refuge en cas de mauvais temps. Remonter la crête vers le sud-ouest au dessus de la forêt des Héris. Passer sous deux lignes de haute tension avant d'arriver au fameux passage du pas de l'âne : prudence !!! Ne pas hésiter à utiliser la corde.



Parking :  
quelques  
lacets  
au-dessus  
de la Frasse

Les parties les plus difficiles sont câblées, mais la chute est interdite, tout comme sur la crête suivante très aérienne jusqu'au sommet de la Belle Etoile (1841 mètres) et sa table d'orientation posée par le Touring club de France en 1913. Entamer la descente jusqu'à la croix de Perillet puis jusqu'au panneau forêt de Chevron (3). Prendre le sentier à gauche dit « chemin normal de la Ramaz » qui bascule à l'adret pour une descente vertigineuse jusqu'à rejoindre une large piste et un peu plus bas le Plan de Langôt (4). Prendre ce sentier à peine visible à gauche et s'aider des marques jaunes sur les arbres pour ne pas perdre l'itinéraire dans la forêt. Au croisement des quatre sentiers, (5) remonter sur celui de gauche vers les Grangettes. Après un nouveau passage câblé à la descente, repérer dans une épingle à cheveux un sentier qui remonte à gauche (6) et qui mène au panneau du Roselet (880 m). L'itinéraire remonte en

direction

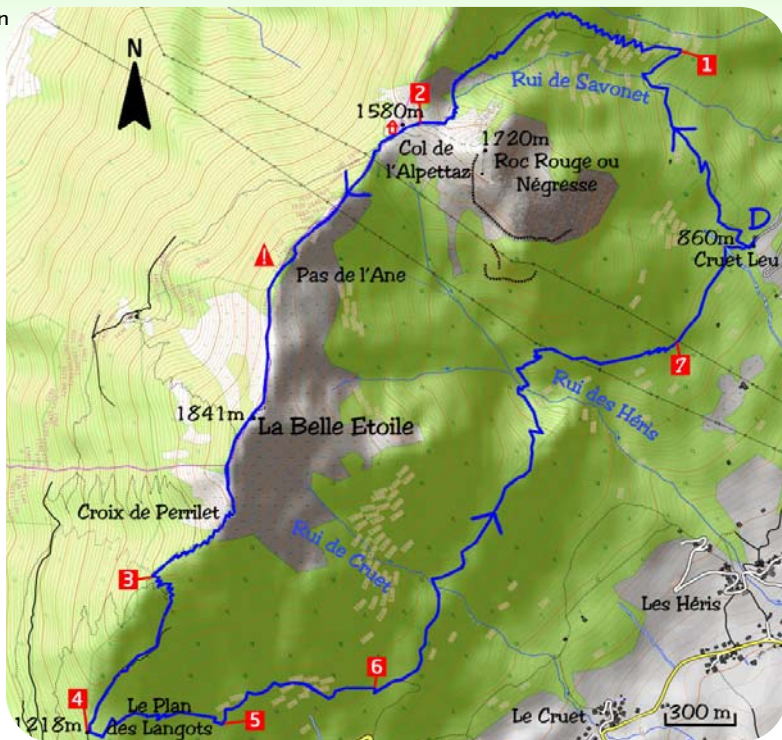
d'Allondaz, puis franchit le ruisseau du Cruet où l'on peut en début de saison trouver un pont de neige provoqué par les avalanches. Au niveau du panneau de La Corbassière, continuer en face, traverser le ruisseau des Héris. Après être passé sous la ligne de haute tension, (7) continuer sur la piste en courbe de niveau jusqu'au Cruet, puis au parking situé dix mètres plus loin.

Carte IGN 3432 ET

## Equipement :

- carte
- corde (pour les personnes les moins à l'aise)

[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)



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 la cause. Pour les secours composer le 112.

