



Vous aimez la nature, les grands espaces ? Vous n'avez pas peur d'une certaine dépense physique – totalement adaptée à votre forme personnelle, quelle qu'elle soit... ? Alors, le Tour des Muverans est fait pour vous !!

Un parcours d'environ 54 Km, un dénivelé positif de 4'300 m – que vous pouvez avaler en 2, 3, 4 ou pourquoi pas 5 étapes, à votre gré, et selon vos capacités réelles, ou celles de votre groupe. Sur cet itinéraire extraordinaire, ce n'est pas moins de seize gîtes et cabanes qui peuvent vous accueillir !

Grâce à cette densité d'accueil, vous allez pouvoir composer exactement les étapes que vous souhaitez. Et nul besoin d'avoir peur du poids de votre sac : non seulement, aucun souci d'hébergement, mais pour un prix vraiment acceptable, voire modique, vous trouverez la table mise, tant pour le repas du soir que le petit-déjeuner. Moyennant un petit supplément, vous pouvez même partir chaque matin avec le pique-nique de la journée, dûment préparé par le service de gardiennage...

Le Tour des Muverans ? Il n'attend que vos prochaines vacances d'été !!

### **Quelques suggestions, afin de vous aider à préparer vos étapes :**

Attention : il ne s'agit que d'exemples, parmi de nombreuses possibilités ! Nous vous invitons à visiter notre site Internet, [www.tourdesmuverans.ch](http://www.tourdesmuverans.ch), sur lequel vous trouverez, outre foule de renseignements utiles, une carte interactive vous permettant de calculer avec précision vos trajets, et de sélectionner vos étapes, selon vos envies et aptitudes personnelles.

### **Vous décidez de partir d'Ovronnaz, et prévoyez le Tour en 4 jours/ 3 nuits, et ceci dans le sens horaire :**

Jour 1	Utilisez donc le télésiège ! Vous partirez de Jorasse frais et dispo, passerez les cols de Fenestral et du Demècre, jusqu'à votre étape du jour, le Gîte de L'Au d'Arbignon	12 Km, 5h de marche, pour 900 m de dénivelé positif, et 1'100 m négatif
Jour 2	De L'Au d'Arbignon, passez le point le plus haut du TdM : le Col des Martinets, et redescendez jusqu'à l'Auberge de Pont-de-Nant	14 Km, 6h de marche, pour 1'070 m de dénivelé positif, et 1'450 m négatif
Jour 3	Passez par La Varre, le Col des Essets, découvrez les pâturages d'Anzeindaz, et après le Pas de Cheville, gagnez l'Auberge du Lac, à Derborence	13,3 Km, 5h10 de marche, pour 1'040 m de dénivelé positif, et 820 négatif
Jour 4	Remontez le cours de la Derbonne, longez les lacs de Forcle, passez le col du même nom. Après avoir frôlé la Cabane Rambert, c'est votre dernière descente, jusqu'à Jorasse et son télésiège !	15,3 Km, 6h30 de marche, pour 1'460 m de dénivelé positif, et 1'000 m négatif



**Vous vous proposez de partir d'Ovronnaz, mais de tourner dans le sens anti-horaire, et ceci en 5 jours et 4 nuits**

Jour 1	Pourquoi marcher sous un télésiège ? Vous partez donc de Jorasse, direction Rambert, le Col et les lacs de Forcle. Et vous parvenez à votre première étape, le Gîte de l'alpage de Dorbon	11 Km, 4h20 de marche, pour 800 m de dénivelé positif, et 800 m négatif
Jour 2	Descendez sur Derborence, passez le Pas de Cheville et l'alpage d'Anzeindaz, le Col des Essets. Vous voici arrivés au Gîte de l'alpage de La Varre, votre seconde étape	13,4 Km, 4h50 de marche pour 800 m de dénivelé positif, et 1'000 m négatif
Jour 3	Votre plus longue étape ! Passez par Pont-de-Nant et l'alpage de Nant, franchissez le Col des Martinets, et gagnez la cabane de La Tourche	13,3 Km, 6h30 de marche, pour 1'494 m de dénivelé positif, et 1'050 m négatif
Jour 4	Pour faire suite à une longue étape, voici les deux plus faciles... Tout d'abord, votre 4 <sup>e</sup> jour vous emmène par Rionda, descendez sur L'Au d'Arbignon, et remontez à la cabane du Demècre, par Chalet Neuf	8,5 Km, 3h40 de marche pour 780 m de dénivelé positif, et 610 m négatif
Jour 5	C'est le retour sur Jorasse et Ovronnaz, par le Col de Fenestral et Petit Pré	8,2 Km, 3h de marche pour 450 m de dénivelé positif, et 860 m négatif

**Vous êtes en pleine forme, et vous vous sentez l'âme d'un champion !! Vous décidez de faire le TdM en 2 jours seulement...**

Jour 1	Vous quittez Derborence, et remontez la Derbonne en direction du Col de Forcle, admirez la cabane Rambert, et descendez sur Jorasse. Après être passé le Col de Fenestral et celui du Demècre, vous optez pour le tracé traditionnel du Tour, et gagnez la cabane de La Tourche par le sentier de Bellacrête et Rionda	30,7 Km, 12h45 de marche pour 2'700 m de dénivelé positif, et 1'980 m négatif
Jour 2	Par le Col des Martinets, Pont-de-Nant, La Varre, Anzeindaz, et le Pas de Cheville, vous terminez votre périple par cette dernière descente sur Derborence	23 Km, 9h15 de marche pour 1'540 m de dénivelé positif, et 2'260 m négatif



**Vous avez très envie de faire le Tour des Muverans en famille, vous avez beaucoup de temps, mais ne voulez passer aucun endroit dans lequel vos enfants de 8 et 11 ans pourraient avoir peur. Vous optez pour des étapes courtes, et un tracé initial pas très habituel...**

Jour 1	Vous quittez Pont-de-Nant conscient que ce premier jour va s'effectuer sur des sentiers, bien que parfaitement balisés, ne font pas vraiment partie du TdM. Le but du jour : la cabane de La Tourche, que vous gagnez par Cinglo, Euzanne, Javernes, et la Croix de Javernes  Vous évitez ainsi le Col des Martinets et la Vire aux Bœufs, deux passages que vos enfants redoutent...	10 Km, 4h30 de marche, pour 1'200 m de dénivelé positif, et 300 m négatif
Jour 2	Par Rionda et l'alpage de l'Au d'Arbignon, vous gagnez votre seconde étape, Chalet Neuf. Un lieu idéal pour passer un après-midi de farniente en famille !	6,3 Km, 2h15 de marche, pour 285 m de dénivelé positif, et 600 m négatif
Jour 3	Par le Col du Demècre, vous descendez en direction de la cabane de Sorniot, ou vous vous installez pour votre 3 <sup>ème</sup> nuit. Il est temps d'aller flâner tout l'après-midi au bord des lacs de Fully !!	4,5 Km, 2h15 de marche pour 530 m de dénivelé positif, 340 m négatif
Jour 4	Après être passé le Col de Fenestral, vous admirez les Grands Prés, passez à proximité de Petit Pré, pour poser votre sac à Lui d'Août, votre cabane de ce jour !	6,6 Km, 2h30 de marche pour 440 m de dénivelé positif, et 550 m négatif
Jour 5	Par Jorasse et Plan Coupel, vous vous dirigez sur le but du jour, la cabane Rambert. Fierté de toute la famille : une nuit dans une véritable cabane du CAS ! Vous allez assurément pouvoir faire quelques images de bouquetins, ou autres marmottes...	6,5 Km, 3h15 de marche, pour 880 m de dénivelé positif, et 250 m négatif
Jour 6	Vous quittez la cabane Rambert en direction du Col de Forcle, et parvenez à l'alpage de Dorbon, après avoir traversé des paysages dignes d'un trek himalayen !	7,5 Km, 3h de marche pour 270 m de dénivelé positif, et 900 m négatif
Jour 7	Mise en jambe avec la descente sur Derborence, puis arrivée à Anzeindaz, après être passé le Pas de Cheville	9 Km, 3h30 de marche pour 610 m de dénivelé positif, et 690 m négatif
Jour 8	Cela aurait pu être votre dernière étape, mais vos enfants en redemandent !! Comme vous avez le temps, vous décidez de faire une étape supplémentaire, et après être passé à La Varre, vous montez passer la nuit à la cabane Plan-Névé	7,4 Km, 3h15 de marche, pour 740 m de dénivelé positif, et 360 m négatif
Jour 9	Cette fois, c'est bien fini, et vous arrivez à Pont-de-Nant, après être passé par le Chalet Richard	4,5 Km, 1h50 de marche pour les 1'100m de cette dernière descente