



Conseils de Pro

Planifiez correctement votre randonnée

A l'avance, étudiez votre parcours à la maison en consultant les cartes, les sites internet, en vous renseignant auprès des offices du tourisme ou des gardiens de cabanes. En montagne il est recommandé de ne pas randonner seul/seule.

Utilisez de préférence des sites officiels : www.map.geo.admin.ch ou [Carte | SuisseMobile](#)

ou l'application Swisstopo : <https://apps.apple.com/fr/app/swisstopo/id1505986543>

https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.admin.swisstopo&hl=fr_CH&gl=US

Ne vous surestimez pas et choisissez un itinéraire adapté à votre capacité, notamment si vous êtes sensible au vertige évitez le Sentier des vires Bellacretaz et le Col des Martinets.

Avant votre départ, validez vos choix en fonction de la météo. <https://www.meteosuisse.admin.ch>

Pendant votre randonnée, adaptez votre planification en fonction des conditions rencontrées (terrain, météo, condition physique).

Equipez-vous correctement

De bonnes chaussures montantes et profilées constituent la base de l'équipement, accompagnées de vêtements chauds et résistant aux intempéries, de quoi vous protéger du soleil, d'une pharmacie de secours et d'une couverture de survie. Ne prenez pas trop de matériel dans votre sac. En règle générale, un sac de 7 à 8 kilos (boissons et nourriture comprises) est amplement suffisant pour une randonnée de 4 jours sur le Tour des Muverans avec nuits en cabane.

Des bâtons facilitent le franchissement de tronçons glissants ou/et escarpés.

Munissez-vous d'une carte récente sous forme papier ou numérique, disponible hors ligne. Attention une partie du parcours n'est pas couverte par le réseau. Il s'agit par conséquent de télécharger les fonds de cartes avant de randonner.

En cabane un sac à viande est obligatoire, une lampe de poche ou une frontale est utile. A noter qu'il est possible d'y acheter un pique-nique.

Randonnez avec précaution

Ne marchez pas trop vite, surtout au début de votre randonnée. Faites régulièrement des pauses et hydratez-vous régulièrement.

Variante par le Trou-à-l'Ours

Si vous optez pour le trajet de la cabane de La Tourche à Pont-de-Nant, via le Trou-à-l'Ours, dans un sens comme dans l'autre, munissez-vous de 4 ou 5 m de cordelette ; le passage très étroit du Trou-à-l'Ours est impossible à franchir sac au dos sur environ 3 à 4 mètres. Le sac sera ainsi monté ou descendu aisément !

Et surtout, prenez du plaisir à découvrir les magnifiques paysages du Tour des Muverans !