



Parco naturale
Orsiera Rocciavrè



“GIRO DELL’ORSIERA”

“Tour de l’Orsiera”

Guide officiel
(édition 2023)

**Randonnée de 6 jours dans le Parc Naturel Orsiera-Rocciavrè
Val Sangone – Val Cluson – Vallée de Susse**



Randonnée dans le Parc Orsiera-Rocciavrè – photo de M. Cavallo

Le tour de l'Orsiera se fait en 6 jours de randonnée, avec 5 nuits dans les refuges du Parc Naturel Orsiera-Rocciavrè. Le parcours offre un large aperçu des différents milieux ainsi que des aspects historiques et culturels de l'espace protégé, avec des étapes pensées pour des randonneurs plutôt entraînés. Grâce à des sentiers bien tracés, des dénivellations modérées et de fréquentes possibilités d'arrêt dans des bivouacs, on peut y découvrir des lacs glaciaires ou des alpages pour déguster les fromages typiques.

Les étapes : accès aux structures d'accueil

Le départ de l'itinéraire est proposé dans la Bourgade Molè (Coazze) mais on peut commencer par une autre étape.



On propose de partir de Forno di Coazze/Molè, en Val Sangone, puisqu'il est plus facile d'y arriver en voiture et elle se trouve à mi-chemin entre les refuges Val Gravio (en Vallée de Suse) et Balma (Val Sangone), qui seraient trop distantes à faire en une seule étape.

Pour ceux qui utilisent un autre accès dans le tour de l'Orsiera (ex. Cortavetto de San Giorio en Vallée de Suse, Prà Catinat en Val Cluson, gare ferroviaire de Bussoleno et Borgone) on conseille de faire le chemin en deux étapes séparées, par exemple en passant la nuit dans la maison alpine "Evelina Ostorero" de Forno di Coazze.

Bourgade Molè (Coazze) altitude: 1087 m



La bourgade Molè est accessible par la route pavée du Sanctuaire du Village Forno de Coazze (0,8 km) et on peut y garer la voiture. D'autres places sont aussi garanties au Sanctuaire de Forno.

La structure d'accueil ici est gérée par la Maison Alpine "Evelina Ostorero", Borgata Ferria 12 Coazze, ouverte sur demande (6 chambres, 24 lits).

Info: tél +39 338.8444507 email mariangelazevola@gmail.com .

Refuge Balma (Coazze) altitude: 1986 m



La structure est accessible de la bourgade Molè, ville de Coazze, à travers le sentier 415 ;

Alternativement on peut continuer en voiture en direction de Pian Neiretto et arriver à la localité de Cara 'd Taiè (1179 m): prenez le sentier 415D qui va dans la forêt de bouleaux et de hêtres. Arrivés à proximité de la rivière de la Balma, traversez et continuez jusqu'à la moraine à gauche du fleuve, et vous vous joindrez au sentier 415 qui arrive de Molè.

Refuge Sellaries (Roure) altitude: 2035 m



La structure est accessible par la route SR 23 de Sestrière, en prenant la direction de Depot au croisement de la route SP 172 à gauche et ensuite (environ 7,7 km) en continuant sur la route intercommunale qui traverse la localité de Prà Catinat pendant environ 7.5 km. Un large parking et une zone de pique-nique se trouvent à l'arrivée.



Sinon, vous pouvez arriver à la structure à pied, par la route SR 23 de Sestrière, par la bourgade Villaretto de Roure (arrêt de bus) ; suivez la route, ou les sentiers signalés par des pieux, direction bourgade Seleiraut et ensuite le sentier 301/337 et variantes vers le refuge.

Cette zone représente le point de départ pour de charmantes randonnées et pour de l'escalade sur les Monts Cristalliera et Orsiera. Outre le tour de l'Orsiera, plusieurs itinéraires convergent autour du refuge Sellaries : les sentiers 337, 339, 367 et le sentier du Plaisentif.

Refuge Amprimo (Bussoleno) altitude: 1375 m

Refuge Toesca (Bussoleno) altitude: 1711 m

de San Giorio



Suivez la route pavée qui arrive à la localité Città, avancez sur un chemin de terre jusqu'au parking de Cortavetto, prenez le sentier 513 qui vous conduira au Refuge Amprimo environ en 40 minutes ; pour arriver au refuge Toesca, continuez sur le sentier 510 pendant une heure.

de Bussoleno



Suivez la route pavée qui traverse les bourgades Baroni et Pinetti, avancez jusqu'au parking des Sagnette (dernière partie sur chemin de terre), prenez le sentier 510 et en 20 minutes vous arrivez au refuge Amprimo, pour arriver au refuge Toesca continuez sur le sentier 510 pendant une heure.



Route de Bussoleno/Mattie n. 510.

Refuge GEAT Val Gravio (San Giorio) altitude 1376 m

de San Giorio



Suivez la route pavée qui arrive à la localité Città, avancez jusqu'au parking de la bourgade Adret, prenez le sentier 512 et en une heure environ vous arrivez au Refuge GEAT Val Gravio.



Route qui part de San Giorio n. 512.

de Villar Focchiardo



Suivez la route pavée (dernière partie sur chemin de terre) jusqu'au parking à côté de la Certosa de Montebenedetto; prenez le sentier 506 et en une heure environ vous arrivez au Refuge GEAT Val Gravio.



Route qui part de Borgone / Villar Focchiardo n. 506.



Refuge Balma - photo refuge Balma



Refuge Selleries - photo refuge Selleries



Refuge Toesca - photo refuge Toesca



Refuge Amprimo - photo L. Giunti



Refuge GEAT Val Gravio - photo GEAT

Les cartes


P.N.O.R. : "Carta turistica del Parco Naturale Orsiera-Rocciavrè e Riserve degli orridi di Chianocco e Foresto" (Carte touristique du Parc Naturel Orsiera-Rocciavrè et des Réserves de Chianocco et Foresto) échelle 1:25.000, édition 2005

Fraternali éditeur : Carte n. 3 "Val Susa, Val Cenischia, Rocciamelone, Val Chisone" et Carte n. 4 "Bassa Valle Susa, Musinè, Val Sangone, Collina di Rivoli", échelle 1:25.000.

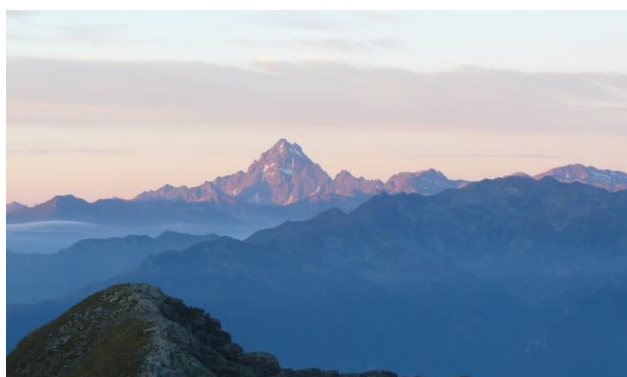
Istituto Geografico Centrale : Carte n. 1 "Valli Susa, Sangone e Germanasca" et carte n. 17 "Torino, Pinerolo e Bassa Val di Susa", échelle 1:50.000.

CAF-IGN-IGM-CAI, *Alpi senza Frontiere* : Carte n. 12 "Modane-Monts d'Ambin – Bardonecchia-Val di Susa"; échelle 1:25.000.

Légende

	Variante du Tour de l'Orsiera		Alpage: vente du fromage typique des Parcs des Alpes Cottiennes
	Point d'intérêt naturel: paysage, lacs et cascades		Point d'intérêt historique et culturel

Note aux tableaux des étapes: les temps de parcours indiqués en noir pour les différentes étapes du Tour de l'Orsiera sont calculés avec la méthode adoptée par le Secteur économie de Montagne et Forêts de la Région et ils concernent les bons randonneurs. On exclut les temps d'arrêt pendant le parcours; le temps de parcours **en rouge** fait référence aux randonneurs moyens.



Aube sur le Monviso vue du Robinet – photo A. Pane

ÉTAPE N. 1 Bourgade Molè – Refuge Balma

Étape moyennement difficile, qui permet de monter rapidement; l'effort est récompensé par l'immersion dans des paysages sauvages et désertiques qui donnent l'illusion d'une altitude plus élevée.

Longueur de l'étape (Km)	4,501	Difficulté	E
Lieu de départ et altitude	Bourgade Molè (1087 m)		
Lieu d'arrivée et altitude	Refuge CAI Balma (1986 m) Tél. +39 011.9349336 gestionnaire: + 39 011.19887319 (Voip) email: rifugiobalma@caicoazze.com web: www.rifugiobalma.it		
Dénivellation totale	+ 899m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 1 – Borgata Molè - Rifugio CAI Balma</p>		
Temps de parcours	2h40'	randonneurs moyens: 3h00 en sens contraire: 2h30	

Toute l'étape se développe sur le **sentier 415** au départ de Bourgade Molè de Forno di Coazze (1087 m). On monte sur une crête de moraine et on arrive facilement à environ 1450 m d'altitude où se trouvent les tableaux d'affichage de la limite du Parc Naturel Orsiera-Rocciavrè et de larges espaces ouverts remplacent la forêt. Ensuite on marche près du ruisseau Balma jusqu'à une grande fontaine, puis on monte au nord avec des virages et on arrive à un paysage dominé par des parois rocheuses: à droite le Rocher de Bauti (1724 m), à gauche le Rocher *Tana dell'Orso* (Grotte de l'Ours) (1708 m). Le sentier continue à flanc de coteau, au dessus du torrent, puis à gauche, jusqu'à dépasser les contreforts rocheux frontaux (Cara d'Uslur); en suivant les virages, pendant 20 minutes, on arrive au Refuge Balma.



Dans des conditions météorologiques favorables, du haut des contreforts rocheux de Cara d'Uslur on peut admirer les massives pyramides de Punta del Lago Sud (2535 m) et du Mont Robinet (2681 m) et on aperçoit le Refuge Balma (1986 m).

ÉTAPE N. 2

Refuge Balma – Refuge Sellaries

Étape très panoramique qui conduit du Val Sangone au Val Cluson à travers le Col du Robinet et la longue descente du Vallon del Rouen.

Longueur de l'étape (Km)	9,164	Difficulté	E (une petite partie EE)
Lieu de départ et altitude	Refuge CAI Balma (1986 m) Tél. +39 011.9349336 gestionnaire: + 39 011.19887319 (Voip) email: rifugiobalma@caicoazze.com web: www.rifugiobalma.it		
Lieu d'arrivée et altitude	Refuge Sellaries (2035 m) Tél. +39 0121.842664 gestionnaire: +39 347.3182113 email: info@rifugiosellaries.it web: www.rifugiosellaries.it		
Dénivellation totale	+ 756m - 707m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 2 – Rifugio CAI Balma – Rifugio Sellaries</p>		
Temps de parcours	4h25'	randonneurs moyens: 5h en sens contraire: 5h	

À partir du Refuge Balma, on prend le **sentier 415** qui monte en direction du Mont Robinet.



Durant l'ascension, on peut voir au fond de la vallée le premier des trois lacs du Vallon de Balma, le "Laghetto". Après quelques virages, on rencontre la bifurcation pour le sentier 441 qui conduit, en 30 minutes environ, aux deux autres lacs le "Sottano" (2102 m) et le "Soprano" (2213 m).

En poursuivant sur le sentier 415, on monte jusqu'à la fontaine du Loup, ou fontaine du Diable (2360 m), dernier point garanti pour se ravitailler en eau. Le sentier continue, sous les murs escarpés de la crête du Robinet, pour prendre une série de virages serrés jusqu'au Col du Robinet (2635 m).



Arrivés au Col, en direction sud, on trouve le sentier qui conduit, en quelques minutes, au sommet du Mont Robinet où se trouve une chapelle et un bivouac; en direction nord, on trouve le sentier qui remonte le versant détritique et en 30 minutes conduit à la pointe orientale du Mont Rocciavrè.

Au Col du Robinet, l'itinéraire continue sur le **sentier 341** : on descend dans le vallon côté Val Cluson, jusqu'au large plateau glaciaire (source saisonnière), et on continue sur la marche rocheuse située en dessous (partie EE). On surpasse une captation d'eau et à mi-canal, le sentier se sépare. On abandonne à gauche la piste 341, qui descend à Prato del Colle, et on continue sur le **sentier 366** (sur la carte du Parc Orsiera c'est le n. 28) qui descend encore dans le canal et puis à droite il traverse le Vallon de Rouen. Après être remonté en dévers, le sentier descend rapidement sur la crête de la côte de Glantin. On laisse la crête et on traverse le Vallon des Vauettes et on quitte deux bifurcations pour la bourgade Seleiraut et le Col de Prà Reale (2529m). On continue en direction nord, toujours sur le sentier 366, avec une magnifique vue sur le fond de la vallée Cluson, la crête du Val Germanasca et le Mont Viso en arrière-plan; on remonte légèrement jusqu'au lac Laus (2274 m) où il y a un local de surveillance et un bivouac ouvert toute l'année. D'ici, on descend sur le sentier **339A** qui va rejoindre le **sentier 339**, jusqu'au refuge Sellaries, sur les pâturages qui accueillent les bergeries où on produit le fameux fromage Plaisentif.



Fromage d'alpage Alpe Sellaries: Plaisentif (à partir du troisième dimanche de septembre), Bleu de Montagne, Tomme fraîche et affinée



Mont Cristalliera vu du Laus – Photo de A. Pane



Bivouac du Laus – Photo de A. Pane



Bouquetin sur le Robinet – Photo de A. Pane

ÉTAPE N. 3

Refuge Sellaries – Refuge Toesca

Étape entre le Val Cluson et la Vallée de Suse : on parcourt des vallées où les traces des glaciers sont encore présentes, territoire habité par les mouflons, les chamois et les loups, royaume des fleurs pendant un été assez bref.

Longueur de l'étape (Km)	6,716	Difficulté	E
Lieu de départ et altitude	Refuge Sellaries (2035 m) Tél. +39 0121.842664 gestionnaire: +39 347.3182113 email: info@rifugiosellaries.it web: www.rifugiosellaries.it		
Lieu d'arrivée et altitude	Refuge CAI Toesca (1711 m) Tél. +39 0122.49526 gestionnaire: +39 350.0258224 email: rifugiotoesca@gmail.com web: www.rifugiotoesca.com		
Dénivellation totale	+ 534m - 858m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 3 –Rifugio Sellaries – Rifugio CAI Toesca</p> <p style="text-align: center;"> <small>Rifugio Sellaries 2035 m</small> <small>Bivio sentiero 336A-337 2235 m</small> <small>Colle del Sabbione 2569 m</small> <small>Bergena del Balmerotto 2107 m</small> <small>Rifugio Toesca 1711 m</small> </p>		
Temps de parcours	3h10'	randonneurs moyens: 4h en sens contraire: 6h	

Au tableau d'affichage du parking du Refuge Sellaries, on suit la **piste 337** en direction du Mont Orsiera, Lac Ciardonnet, Col de Sabbione. Le sentier parvient à un plateau avec une bifurcation, à gauche pour les bergeries du Ciardonnet et le Mont Orsiera (336A). Notre itinéraire continue à droite, avec une première partie assez plate, on monte ensuite vers le vallon du ruisseau de Malanotte et on le suit. Au lieu d'aller vers le sommet du petit vallon, où il y a le Col de Malanotte, on monte à gauche (nord) avec une pente assez raide, jusqu'au large plan du Col de Sabbione (2569 m), d'où on peut voir la vallée de Suse et l'immense pyramide du Mont Rocciamelone. Ici, on prend le **sentier 510**, qui descend plutôt rapidement, avec plusieurs lacets, jusqu'aux bergeries du Balmerotto (2107 m), on dépasse l'intersection pour Alpe Aciano et Porta del Chiot et on arrive au Refuge Toesca, sur le Plan du Roc.

ÉTAPE N. 4

Refuge Toesca – Refuge Amprimo

Étape de découverte de la Vallée de Suse du Parc Orsiera Rocciavrè, avec descente vers les alpages sous le Mont Orsiera. Alternativement, on peut descendre tout droit vers le refuge Amprimo, pour une variante plus reposante.

Longueur de l'étape (Km)	13,134	Difficulté	E
Lieu de départ et altitude	Refuge CAI Toesca (1711 m) Tél. +39 0122.49526 gestionnaire: +39 350.0258224 email: rifugiotoesca@gmail.com web: www.rifugiotoesca.com		
Lieu d'arrivée et altitude	Refuge CAI Amprimo (1375 m) Tél. +39 0122.49353 gestionnaire: +39 346.6269405 email: rifugioamprimo@gmail.com web: www.rifugioamprimo.com		
Dénivellation totale	+ 655m - 949m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 4 – Rifugio CAI Toesca – Rifugio CAI Amprimo</p>		
Temps de parcours	4h20'	randonneurs moyens: 5h en sens contraire: 6h	

À partir du refuge Toesca on reprend en montée le **sentier 510**, jusqu'au carrefour pour Porta del Chiot (2197 m). Puis on prend le **sentier 519** qui, avec plusieurs virages, monte rapidement jusqu'au petit col, où on peut profiter à nouveau de la vue sur la Vallée de Suse et sur les gorges de Chianocco et Foresto. On continue sur le n. 519, un magnifique sentier-balcon avant d'arriver, à une brève montée, au Col du Mulinas (2265 m): d'ici on peut voir, en-dessous les sous-jacentes bergeries de l'Orsiera, construites sur de larges pâturages. Le sentier descend en parcourant toute la zone des bergeries de l'Orsiera, jusqu'aux bâtiments récemment rénovés et destinés au bivouac et la cabine de surveillance pour les gardes du parc. D'ici on prend la piste qui va vers est, on abandonne à gauche la descente du sentier 514 pour Pra la Gangia et on traverse le ruisseau, pour aller prendre le **sentier 525** qui passe à flanc de coteau et pénètre dans la forêt de mélèzes et descend ensuite rapidement vers l'Alpe Toglie (1546 m).



Fromages de l'alpage Toglie: Toma du Piémont, Toma lait brusc (avec du lait non pasteurisé)

De l'alpage, on descend sur la route pavée jusqu'au virage avec des panneaux indicateurs pour le **sentier 521** ("Sentiero dei Franchi"), avec un tracé jaune pour indiquer le chemin. Cette piste se prolonge avec montées et descentes, pour arriver à un petit col: on le dépasse et on descend rapidement vers la bourgade Comba, on traverse le ruisseau Gerardo avec un petit pont, et ensuite on remonte sur les pâturages, jusqu'à la petite vallée herbeuse de Pra Mean, au delà de laquelle, après un petit col, on trouve le refuge Amprimo.



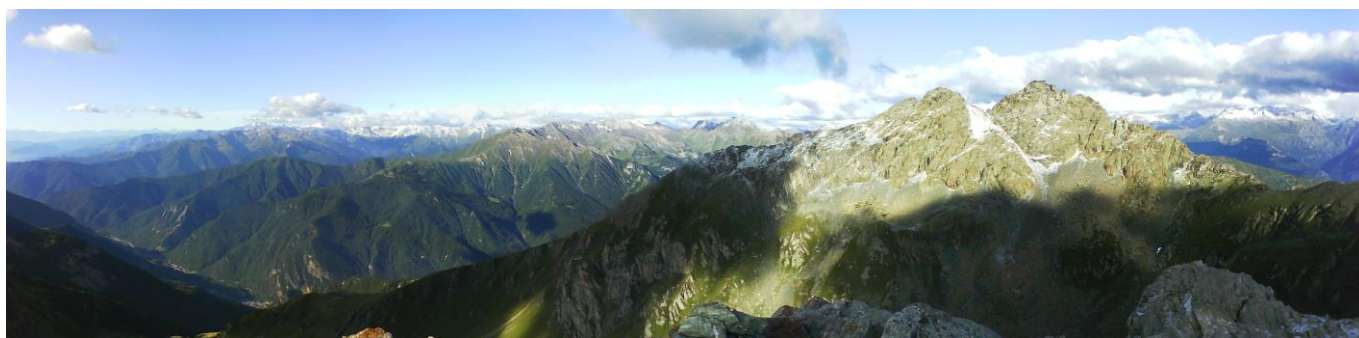
Comme alternative au tour des bergeries de l'Orsiera et de l'Alpe Togle, on peut directement descendre du Refuge Toesca au Refuge Amprimo en suivant le **sentier 510** (temps de parcours : 1 heure, dénivellation: -335m) sur un parcours très facile et bien signalé qui passe à proximité de l'alpage Balmetta Vecchia.



Fromages de l'alpage de Balmetta Vecchia : Toma de la vallée de Suse, Toma lait brusc (avec du lait non pasteurisé), fromage de chèvre.



Vue sur le mont Rocciamelone à partir du Col de Sabbione – Photo de A. Pane



Vue panoramique sur le mont Orsiera à partir du Sommet Rocca Nera – Photo de A. Pane

ÉTAPE N. 5

Refuge Amprimo – Refuge GEAT Val Gravio

Étape de tout repos: le sentier descend principalement entre mélèzes et hêtres, avec la possibilité de s'arrêter aux lacs 'Paradis des grenouilles'. En outre, l'arrêt culturel à l'ancienne Chartreuse de Montebenedetto vous permettra d'admirer l'un des rares exemples restants d'architecture de chartreuse du Moyen Âge.

Longueur de l'étape (Km)	7,931	Difficulté	E
Lieu de départ et altitude	Refuge CAI Amprimo (1375 m) Tél. +39 0122.49353 gestionnaire: +39 346.6269405 email: rifugioamprimo@gmail.com web: www.rifugioamprimo.com		
Lieu d'arrivée et altitude	Refuge CAI GEAT Val Gravio (1376 m) Tél. +39 011.9646364 gestionnaire: +39 333.8454390 email: custodi@rifugiovalgravio.it web: www.rifugiovalgravio.it		
Dénivellation totale	+ 306m – 305m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 5 –Rifugio CAI Amprimo – Rifugio CAI GEAT Val Gravio</p>		
Temps de parcours	2h20'	randonneurs moyens: 3h en sens contraire: 3h	

À partir du refuge Amprimo on suit le **sentier 513** ("Sentiero dei Franchi" - *Sentier des Francs*), puis à l'intersection du **sentier 513A** on abandonne le Sentier des Francs et on descend à gauche jusqu'aux petits lacs "Paradis des grenouilles". Donc on continue sur le sentier qui remonte au parking et on descend sur la route pavée en direction de la bourgade Città. Une fois arrivés sur la place, on continue environ un kilomètre sur la route qui mène à la bourgade Adret, où, près d'une petite église, on prend le **sentier 524** vers la Chartreuse di Montebenedetto et de Pian dell'Orso. L'itinéraire traverse le torrent Gravio, il remonte avec une brève pente sur le versant droit de la vallée et arrive après quelques centaines de mètres sur un chemin de terre, sur une belle vue sur les pâturages qui entourent la Chartreuse.



La Chartreuse de Montebenedetto, érigée en 1198-1200, est le seul exemple de chartreuse "primitive", c'est-à-dire qu'elle conserve les parties originales du Moyen Âge et elle n'a pas subi d'importantes transformations structurelles.
L'ensemble abrite aussi un alpage et une maison de vacances gérée par le Parc.



Fromages de l'alpage de Montebenedetto : Toma du Piémont fraîche et affinée, toma lait brusch (avec du lait non pasteurisé).

Après l'arrêt à la Chartreuse on retourne vers le chemin d'où on est arrivé, le **sentier 506**, à gauche. Après une première montée, on continue sur une pente modérée entre des mélèzes et après environ une heure on arrive au refuge GEAT Val Gravio.



Quelques mètres au-dessus du refuge, le torrent du Gravio crée la magnifique cascade de Gran Gouarf.

La présente étape peut présenter des variations avec des sentiers de connexion :



En amont du *Paradis des grenouilles*, en descendant du refuge Amprimo sur le sentier 513, il est possible de prendre à l'intersection le **sentier 513A** qui continue vers est dans une forêt de résineux et monte vers la bourgade Travers a Mont. Après avoir traversé la bourgade, on continue sur le sentier qui est délimité par des murs de pierres sèches.

On traverse les autres bourgades abandonnées: Pois et Passet. Puis on arrive à la bifurcation du **sentier 512** qui monte de l'Adret et on le suit. On surpasse un important rocher et on laisse la forêt de feuillus pour passer entre les mélèzes et de temps en temps traverser des clairières et des pâturages, en remontant vers le refuge ;



Une autre possibilité d'arriver à la *Chartreuse de Montebenedetto* du sentier du refuge GEAT Val Gravio est le sentier 512: après avoir traversé la première clairière et avoir parcouru une brève descente, on trouve la bifurcation du **sentier 512A**, un sentier de connexion qui permet aux chevaux de traverser la rivière Gravio en toute sécurité et ensuite on continue vers Montebenedetto.



Chartreuse de Montebenedetto – Photo de L. Giunti

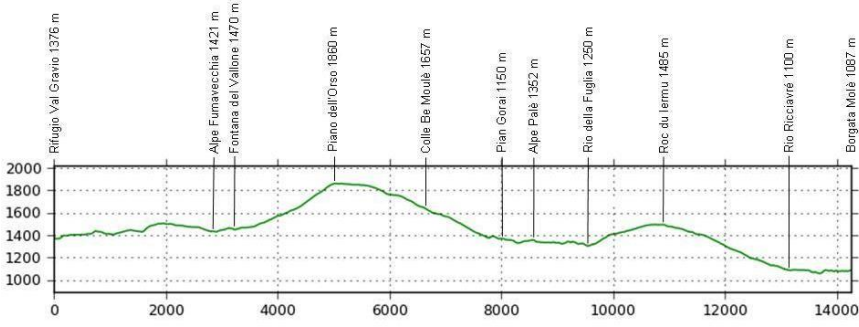


Vue sur le refuge GEAT Val Gravio et la cascade – photo de L. Giunti

ÉTAPE N. 6

Refuge GEAT Val Gravio – Bourgade Molè

Étape difficile pour retourner aux voitures laissées en Val Sangone. L'effort est récompensé par les pétroglyphes de Marc Picapera, le magnifique paysage entre le Val Sangone et la Vallée de Suse, les bourgades typiques, les mines de talc de la Vallée du Ricciavré.

Longueur de l'étape (Km)	14,078	Difficulté	E
Lieu de départ et altitude	Refuge CAI GEAT Val Gravio (1376 m) Tél. +39 011.9646364 gestionnaire: +39 333.8454390 email: custodi@rifugiovalgravio.it web: www.rifugiovalgravio.it		
Lieu d'arrivée et altitude	Bourgade Molè (1087 m)		
Dénivellation totale	+ 707m - 1004m		
Profil d'élévation	<p style="text-align: center;">TAPPA 6 – Rifugio CAI GEAT Val Gravio – Borgata Molè</p> 		
Temps de parcours	5h20'	 randonneurs moyens: 6h en sens contraire: 6h30'	

De la terrasse du refuge on traverse le pont sur la rivière Gravio, en suivant les indications du **Sentier 522** (*Sentier des Francs*). Au carrefour avec le sentier 506, on continue sur notre chemin et on remonte sur le côté droit du vallon, vers une vaste forêt de cytises qui recouvre les anciens pâturages de Pian Signore. Aux carrefours suivants on continue sur le Sentier des Francs qui, après différentes montées et descentes à flanc de coteau sur le versant droit de la Vallée de Suse, parvient à la forêt près de l'alpage Fumavecchia.



Fromages de l'alpage Fumavecchia: Cevrin (fromage de chèvre) de Coazze, Tomme fraîche et affinée.

D'ici on prend le **sentier 524** qui traverse la route pavée et qui va dans la forêt, où, après une partie sur le plat, monte rapidement sur la crête.



Dans la montée, on trouvera la bifurcation à gauche vers "Ca' d' Marc picapera", un rocher sur lequel Marco Delo, un berger sculpteur de Villar Focchiardo mort en 1900, a laissé des pétroglyphes comme chèvres, ânes, figures anthropomorphes et ainsi un témoignage intense de la vie sur nos montagnes.

En continuant en montant sur le sentier 524, on arrive au Pian dell'Orso (1860 m).



Près de la chapelle de la Trasfigurazione, vue magnifique sur toute la basse vallée de Suse, la Sacra de San Michele et ce jusqu'à Superga.

Après avoir franchi le petit col, on retourne en Val Sangone, dans le vallon de Sangonetto. À est on trouvera le **sentier 435** en direction du col Bé Moulè avec une première partie sur du plat, puis on descend à Pian Bergart et on trouve sur ce col un panneau indicateur du parc. Peu après, faire attention au poteau indicateur du **sentier 420A** qui en direction sud descend au pont du Pian Gorai et finit dans un lieu bien boisé alterné de larges prairies. Traverser le petit pont en bois et après quelques mètres en descente sur le **sentier 420**, de suite après vous trouverez un autre panneau du parc indiquant le **sentier 419A** qui mène à Pian Gorai. Suivre les indications en blanc et rouge qui contournent le plateau, en légère descente et arriver, passer le gué sur le ruisseau Palè, remonter enfin sur le versant opposé, jusqu'au chemin de terre au-dessus des granges Palè. Traverser la route et continuer en direction sud-est vers un panneau indiquant le **sentier 419B**, le suivre puis passer le gué sur le ruisseau Fuglia. Puis remonter sur l'autre coté vers un panneau indicateur du Roc dou Iermou. Maintenant il s'agit de parcourir la partie la plus difficile en traversant une forêt mixte de feuillus. La montée devient un peu plus facile et arrive à une bifurcation avec le **sentier 419**, on le suit en direction de Ciargiur del Forno. On arrive dans une clairière au-dessus de Roc dou Iermou (1485 m), on continue en légère descente en direction sud jusqu'au **sentier 417A** pour arriver enfin aux granges Ciargiur del Forno. Traverser ces granges et descendre sur le **sentier 417** qui passe dans un bois mixte de feuillus et débouche vers des ruines, au col de Ruata. Ici laisser le sentier 417 qui rejoint Ruata et dévier à droite sur le **sentier 416A**. Au col de Ruata, laisser le premier sentier à droite en direction de Chè Vei, et continuer sur le **sentier 416A** qui descend vers le ruisseau Ricciavrè. Traverser le pré où finira le 416A, et prendre le sentier 416 en direction du vallon de Ricciavrè qui arrive du hameau de Flizzo et continuer sur le **sentier 416B** en passant au-dessus des habitations jusqu'à un ruisseau que l'on traverse. Puis après avoir traversé un deuxième ruisseau, on aperçoit les granges du hameau de Molè ; le sentier débouche dans le hameau où l'on rencontre le nouveau **sentier 415** qui nous permettra d'arriver au point de départ.

LES REFUGES



Refuge CAI Balma (1986 m)
localité Alpe della Balma – 10050 Coazze (TO)
Tél. +39 011.9349336 email: rifugiobalma@caicoazze.com
web: www.rifugiobalma.it Facebook: Rifugio della Balma
gestionnaire: CAI Coazze voip +39 011.19887319



Refuge SELLERIES (2035 m)
localité Alpe Selleries – 10060 Roure (TO)
Tél. +39 0121.842664 email: info@rifugioselleries.it
web: www.rifugioselleries.it Facebook: Rifugio Selleries
gestionnaire: Manavella Massimo téléphone +39 347.3182113



Refuge CAI TOESCA (1711 m)
localité Pian del Roc – 10053 Bussoleno (TO)
Tél. +39 0122.49526 email: rifugiotoesca@gmail.com
web: www.rifugiotoesca.com Facebook: Rifugio Alpino Toesca
gestionnaire: Bertolotto Roberta téléphone +39 350.0258224

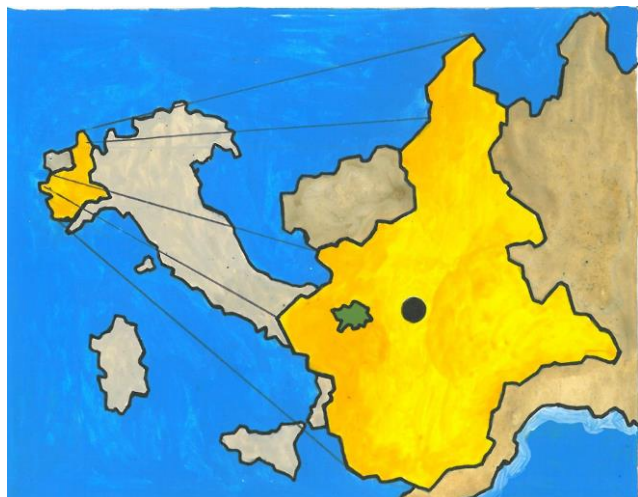


Refuge CAI AMPRIMO (1375 m)
localité Rio Secco – 10053 Bussoleno (TO)
Tél. +39 0122.49353 email: rifugioamprimo@gmail.com
web: www.rifugioamprimo.com Facebook: Rifugio Onelio Amprimo
gestionnaire: Latona Enzo téléphone +39 346.6269405



Refuge CAI GEAT VAL GRAVIO (1376 m)
localité Pianetti – 10050 San Giorio di Susa (TO)
Tél. +39 011.9646364 email: custodi@rifugiovalgravio.it
web: www.rifugiovalgravio.it Facebook: Rifugio Geat Val Gravio
gestionnaire: Sorbino Mario téléphone +39 333.8454390

Le **Parc naturel Orsiera Rocciavrè** se trouve en Italie au nord-ouest du Piémont, dans les Alpes Cottiennes Septentrionales, entre la Vallée Cluson, la vallée de Suse et la Val Sangone.



Aree Protette Alpi Cozie

Siège légal: Ente di gestione delle aree protette delle Alpi Cozie
Parco Naturale del Gran Bosco di Salbertrand
Via Fransuà Fontan, 1 10050 Salbertrand (TO)
Tel. 0122.854720 – web : www.parchialpicozie.it
email : info.alpicozie@ruparpiemonte.it

Siège administratif: Ente di gestione delle aree protette delle Alpi Cozie
Parco Naturale Orsiera Rocciavrè e Riserve degli Orridi di Chianocco e Foresto
Via Massimo d'Azeglio, 16 10053 Bussoleno (TO)
Tel. 011.4321015 – web : www.parchialpicozie.it
email : info.alpicozie@ruparpiemonte.it

Propriété: Ente di gestione delle aree protette delle Alpi Cozie
Tous droits réservés – mise à jour juin 2023
Description de: Ente di gestione delle aree protette delle Alpi Cozie et 3 Valli srl
Traduction revue et corrigée: Agnès DIJAX