

Pointe de La Sana (3436 m) – Pointe de Méan Martin (3330 m)

Course un peu longue le 1^{er} jour; de belles pentes à skier (si bonne neige), et un joli refuge tranquille.

Difficulté : PD (l'itinéraire présenté évite les pentes > 30°) ; la variante de descente est plus difficile

Départ : Val d'Isère village ; on peut chausser les skis assez vite, au niveau de la patinoire de plein air (un peu avant le départ du télésiège « solaise express ») et suivre une route enneigée qui sert de piste de retour station et permet de rejoindre les pistes de ski de fond côté Châtelard. On peut aussi marcher sur la route déneigée jusqu'au Châtelard.

Carte : IGN « Top 25 » 3633 ET (Tignes – Val d'Isère)

Dénivelée : 1600 m le 1^{er} jour, 978 m le second.

Itinéraire sommaire :

1^{er} jour : monter au Col des Barmes de l'Ours (3077 m) par le glacier des Barmes de l'Ours. Distance totale : 9km depuis Val d'Isère. Du col, remonter le glacier de La Sana ; la pointe peut être atteinte soit par la crête SW, soit à skis dans la face SE. Descente sur le refuge de la Femma : l'itinéraire direct est assez raide (>30° sur 200 m) ; on peut trouver des pentes plus douces en revenant d'abord au Col des Barmes de l'Ours, puis en traversant ESE ; dépasser le replat 2975m d'au moins 250m pour éviter la barre rocheuse au sud. Pour l'arrivée sur le refuge (2352 m), le rocher de la Femma, qui le surplombe, n'est pas très visible quand on vient de ce versant. Au refuge, électricité, couvertures, gaz, poêle, ne pas compter sur la source, gelée à cette saison.

2^{ème} jour : remonter le vallon en direction de Méan Martin jusqu'à 3200m sur le glacier des Roches Blanches ; puis gagner l'arête W-NW, où on déchausse vers 3250 m, pour terminer à pied. Cet itinéraire évite la face S sur la fin, qui était très peu enneigée. Descente dans le vallon des Fours, en rejoignant pour cela le col 2990 m (pas de nom, juste à l'E du col du Pisset) par une grande traversée dans la face W vers 3050 m.

Variante de descente : si la neige s'y prête il est plus intéressant et moins laborieux de descendre depuis l'arête W-NW de Méan Martin au nord par le glacier des Fours près de sa rive gauche (40° sur 100m).

Auteur et date du parcours : Xavier Luscan
– février 2002

