



Les Canaux et l'Alpage des Fours

Cette randonnée, sur les alpages et près de fauche de la Côte d'Aime, permet de découvrir les canaux anciens du versant du soleil. C'est une randonnée très ensoleillée et facile sur chemin large.

- **Temps forts** : la découverte des canaux et chalets d'alpage
- **Dénivelée** : 400 m
- **Balisage** : En été partiel, notamment sur le GR5, un balisage existe en hiver.
- **Équipement** : rien de spécial
- **Précautions** : habituelles, attention aux risques d'avalanches dans le vallon de Foran.
- **Saison** : toutes, hiver possible en raquettes, particulièrement beau au coucher du soleil.
- **Départ** : Parking des Pars, sur la route du pont de la Gîte à de la Côte d'Aime.
- **Altitude** : mini 1400 m, maxi : 1700m
- **Temps de marche approximatif** : 3h
- **N° de référence IGN** : 3532 OT

Restauration : refuge de la Balme en été, à 45 minutes du vallon de Foran); Chalet du ski de fond, sur le parking des Pars.

A voir

Les chalets d'alpages

Tout au long de la randonnée, vous passez à côté de nombreux chalets d'alpages en pierre dans lesquels les familles autrefois montaient passer l'été, et plus particulièrement femmes et enfants avec quelques bêtes (cochon, poules, une vache ou deux, un mulet...) : ils y restaient de mai à octobre, se nourrissant des produits de cultures potagères et céréalières, et fabriquaient la tomme avec le lait de la vache restée avec eux les autres étant en alpage dans le « fruit commun », où était fabriqué le Beaufort, fromage dont la production était vendue.

Les canaux d'irrigation

Depuis le moyen-âge, existe un système de « biefs » d'irrigations, qui prennent leur source dans l'Ormente et arrosent les pentes sèches du dôme de Vaugel jusqu'aux Chapelles.

Il existe 3 canaux :

- Le **canal inférieur**, dit « canal de la Côte d'Aime », passe au hameau de Bon Pas et se jette 2 km plus loin dans le Nant du Villard.

- Le **canal médian**, dit « canal de Valezan », fait lui un parcours de 4.5km avant de se jeter dans le ruisseau des moulins.
- le **canal supérieur** (que l'on longe le long du GR5), dit « canal des Chapelles », fait un parcours de 7.5km avant d'arriver dans le Nant Grotteray où il rejoint un autre canal en provenance de Bourg Saint Maurice.

Ces canaux étaient indispensables au fonctionnement des scieries, moulins et forges, mais aussi nécessaire à l'irrigation et à l'alimentation des fontaines. Jusqu'à 3000 habitants ont vécu dans les villages du versant du soleil, au milieu du 19^{ème} siècle.

Le Vallon de Foran

Ce vallon, dans lequel débouche le GR5, est situé entre le Mont Rosset en rive droite de l'Ormente et les contreforts du Roignaix (plus haut sommet du Beaufortain). Il accueille en début et fin d'été des troupeaux de vaches et le Beaufort y est produit en alpage.

D'autres plaquettes de sentiers du même type existent :

- **Sentier de la Pomme.**
- **Sentier des Vignes.**
- **Le pont « romain » de la Barrieux.**
- **L'Alpage de Plan-Pichu**
- **La balade des trois villages**
- **La balade des montagnettes**

Les Canaux et L'Alpage des Fours

Descriptif :

- Itinéraire en rouge, départ depuis parking des Pars.
- Accès depuis les hameaux des Bergeries. Suivre la direction « vallon de Foran » sur la route de la Montagne.

Du parking, redescendre de 200m jusqu'au chalet de ski de fond et prendre la route en terre qui démarre au panneau de bois décrivant le site nordique. La route est plate.

Au sortir de la forêt clairsemée, après quelques mètres de descente prendre la route qui monte à gauche. On la suivra jusqu'aux petits groupes de chalets qui se nomment La Lance et Les Fours (prononcer les foursses). Toujours monter en suivant le balisage du GR5 qui passe d'abord devant d'autres chalets d'alpage puis dans une zone, parfois un peu marécageuse, à flanc de coteau jusqu'à deux grandes halles qui servaient à abriter le bétail en cas de mauvais temps, puis passe devant un chalet d'alpage (fromagerie). Continuer à remonter le GR dans le vallon de Foran jusqu'à la passerelle de Laval et basculer en rive droite du torrent de l'Ormente. Revenir en sens inverse jusqu'à retrouver la route goudronnée que l'on rejoint en contrebas de la chapelle Saint Guérin. Suivre la route sur 1,5 km environ pour retourner au parking.

