



Parc national  
de la Vanoise



*Très facile (aller-retour)*



*2 heures 30*



*6,8 km*



*+139 m*



*Architecture, Flore et  
Pastoralisme*

# Promenade à la Duis

Haute-Maurienne  
Bonneval-sur-Arc

**Promenade récréative le long de l'Arc, de la musique  
des oiseaux aux prairies fleuries, couronnée de sommets  
enneigés.**

En remontant le cours de l'Arc, la plaine de l'Arc s'ouvre. Les arêtes du Mulinet veillent, les glaciers éclairent la douce chaleur de ce mois de juillet. Les fleurs s'épanouissent, les couleurs explosent et les oiseaux chantent. Plus loin, les gens de la terre ont commencé les foins. Ce que vous voyez n'est pas dû qu'à la nature, ce paysage, ces anciennes granges et vieux chalets ont aussi trouvé leur origine dans le travail et la sueur des hommes.





# Itinéraire

- Du hameau de l'Écot, emprunter la piste pastorale qui continue vers le fond de la vallée, passant entre la prise d'eau et le poste EDF ;
- Environ 1 km plus loin, laisser la piste qui suit l'Arc et suivre main gauche au niveau d'un gros cairn la piste qui s'élève d'abord tranquillement sur le versant avant de longer l'Arc de nouveau jusqu'à la Duis ;
- Suivre le chemin inverse pour le retour.

Départ : Parking de l'Écot (Bonneval-sur-Arc)

Arrivée : Parking de l'Écot (Bonneval-sur-Arc)

Balisage : Parc 

Altitude max : 2147 m



Altitude min : 2028 m

# Sur votre chemin...

## *Petit tour dans le hameau de l'Écot !*

L'Écot était autrefois, au même titre que Bonneval, un hameau de Bessans. Au cœur de L'Écot se trouve la chapelle romane Sainte-Marguerite, qui date du XIIe siècle. Si le hameau n'est plus habité aujourd'hui en permanence, il l'a été jusqu'en 1960 environ. De nombreuses maisons sont restaurées dans le respect de ce patrimoine bâti exceptionnel. À cette altitude, le bois étant rare, la pierre locale est utilisée des murs aux toitures.



## *Les prairies fleuries*

Ces prairies de fauche sont essentielles pour les agriculteurs : elles leur permettent de subvenir aux besoins de leurs bêtes durant l'hiver. La fauche favorise la biodiversité et rend ces prairies très colorées au mois de juillet : combien d'espèces saurez-vous différencier ?

## *Les granges à foin*

Tout au long du chemin, on aperçoit des granges qui servaient auparavant à stocker le foin. Leur architecture est particulière à la Haute-Maurienne, les gens utilisaient les matériaux les plus disponibles localement comme la pierre. Ceci explique les murs en pierres sèches mais aussi le toit en lauzes. De grandes ouvertures permettaient d'entreposer aisément le foin, d'autres, plus petites, permettaient de l'aérer. Ils sont souvent semi-enterrés sur leur partie haute pour se fondre dans la pente et ainsi se prémunir des avalanches hivernales.



## *L'irrigation*

Véritable témoin du génie rural d'antan, les canaux creusés à même la pente permettaient d'irriguer par gravité les prairies de fauche pour favoriser leur rendement. Il est possible d'en observer en amont du chemin.

Vous voilà arrivé au bout de votre périple ! L'Arc prend sa source un peu plus haut dans le glacier que vous devinez sous les pointes des Levanna, avant de parcourir toute la Maurienne et de se jeter dans l'Isère... 120 km plus bas !

## *La Duis*





## Y aller...

### Accès et Transports



*De l'office de tourisme de Bonneval-sur-Arc, emprunter la petite route menant à l'Écot.*



*Desserte ferroviaire jusqu'à Modane*



*Puis transport en autocar jusqu'à Bonneval-sur-Arc*



*Proposition d'auto-stop organisée sur la vallée de Haute-Maurienne  
[www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)*

### Lieux de renseignement

- ✓ Office de tourisme - Bonneval sur Arc  
Grande rue, 73480 Lanslebourg-Mont- Cenis (04 79 05 99 06)
- ✓ Point Information Vanoise - Termignon  
Place Vanoise, 73500 Val-Cenis (04 79 20 51 67)

### Infos pratiques

Cet itinéraire est dans le cœur du Parc national. Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer votre randonnée ([www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)). Bien respecter le parking et ne pas marcher dans les prairies tant que celles-ci ne sont pas fauchées.

*Plus d'itinéraires sur [www.rando.vanoise.com](http://www.rando.vanoise.com)*

