

La Tête du Lait et la Roche du Frey



Randonnée n°28678827

Randonnée assez facile en forêt autour de la Tête du Lait puis vers l'abri du Vallon et la borne des trois communes. Descente par la Roche du Frey où l'on pourra faire une pause et admirer les chaumes de Saint-Maurice. Le retour se fera par la route du Lait qui surplombe Bussang et Saint-Maurice.

Durée :	3h 45	Difficulté :	Moyenne
Distance :	8,98 km	Retour point de départ :	Oui
Dénivelé positif :	420 m	Activité :	Pédestre
Dénivelé négatif :	361 m	Région :	Massif des Vosges
Point haut :	924 m	Commune :	Saint-Maurice-sur-Moselle (88560)
Point bas :	609 m		

Description

Le départ se fait à Saint Maurice, Route du Lait, au niveau du chemin qui monte vers le Col du Lait. On peut stationner un véhicule à l'entrée du chemin.

(D/A) Partir au Sud-Ouest et monter par le chemin du Col du Lait. Au croisement (cote 670), suivre en face le chemin balisé Triangle Jaune. Demeurer sur ce chemin principal et balisé, qui effectue des virages au pied de la Tête du Lait et rejoint l'Abri du Vallon.

(1) Continuer à droite sur le chemin balisé Triangle Jaune. À environ 100 m, obliquer à droite sur un sentier, toujours balisé Triangle Jaune.

(2) À la Borne des Trois Communes, continuer sur votre gauche sur le chemin balisé Rectangle Vert.

(3) À une fourche, obliquer à droite sur le sentier balisé Anneau Rouge.

(4) À l'intersection suivante, tourner à droite à angle aigu sur un chemin balisé Croix Bleue (passages boueux par temps humide). Atteindre la Roche du Frey (beau panorama sur la vallée, table et bancs).

(5) Redescendre de l'autre côté jusqu'au prochain embranchement.

(6) Prendre le chemin à gauche balisé Anneau Jaune pour continuer vers Bussang.

(7) Au croisement, continuer tout droit jusqu'à la Route du Lait.

(8) Suivre la route à droite.

(9) A la fourche, continuer tout droit jusqu'au point de départ **(D/A)**.

Points de passages

- D/A Route du Lait**
N 47.864976° / E 6.822832° - alt. 609 m - km 0
- 1 Abri du Vallon**
N 47.875759° / E 6.814305° - alt. 897 m - km 3.25
- 2 Borne des Trois Communes**
N 47.874683° / E 6.821392° - alt. 905 m - km 3.88
- 3 Fourche**
N 47.879369° / E 6.828142° - alt. 920 m - km 4.65
- 4 Début du sentier Croix Bleue**
N 47.879874° / E 6.831855° - alt. 882 m - km 4.93
- 5 - Roche du Frey '(760m)**
N 47.874889° / E 6.828949° - alt. 816 m - km 5.63
- 6 Embranchement**
N 47.873881° / E 6.829766° - alt. 766 m - km 5.9
- 7 Croisement**
N 47.87735° / E 6.835579° - alt. 722 m - km 6.63
- 8 Route du Lait**
N 47.87832° / E 6.839511° - alt. 674 m - km 6.95
- 9 Fourche**
N 47.873157° / E 6.833312° - alt. 646 m - km 7.71
- D/A Route du Lait**
N 47.864954° / E 6.822943° - alt. 670 m - km 8.98

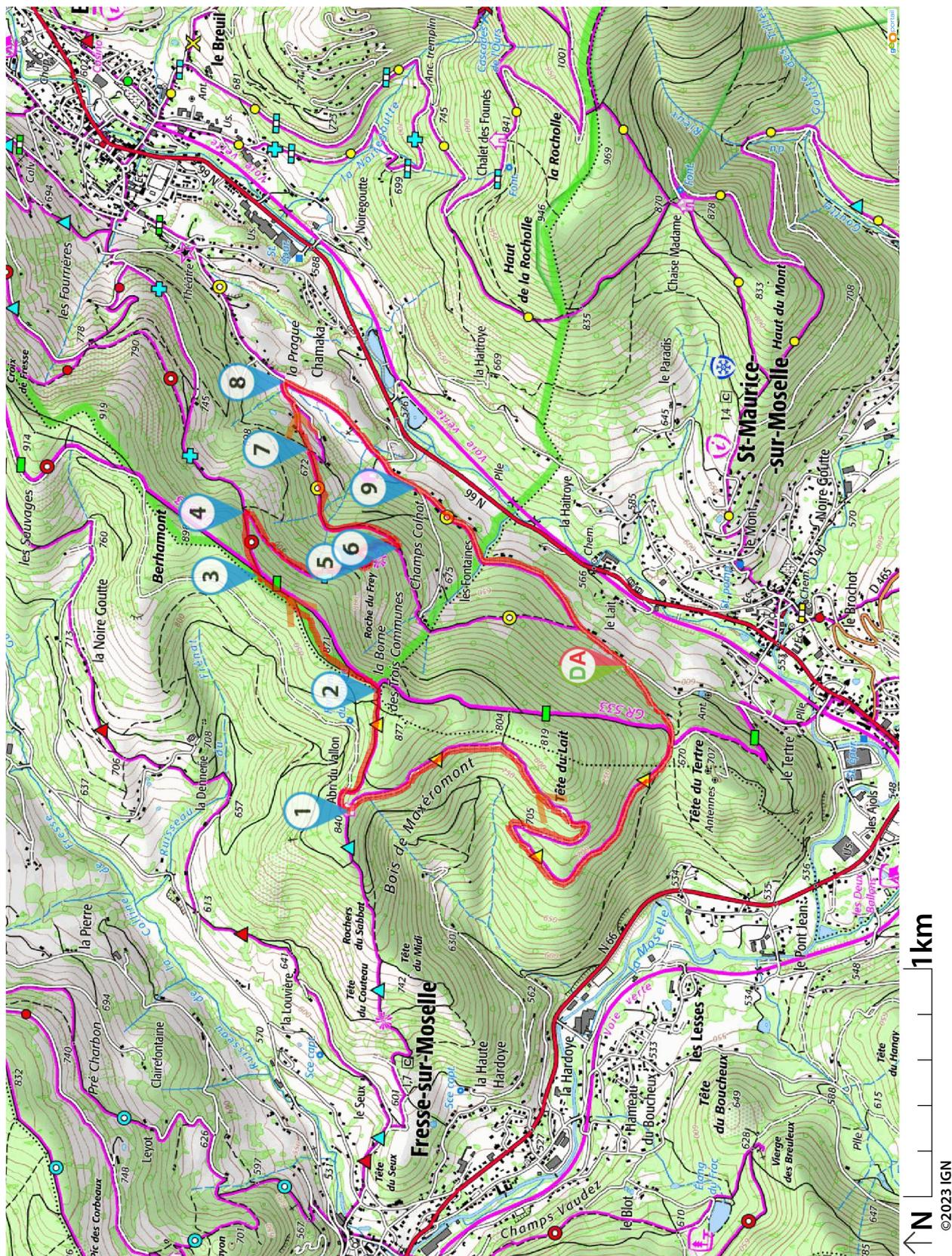
Informations pratiques

Prévoir des chaussures de marche.

En cas de pluie certaines parties seront boueuses.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-la-tete-du-lait-et-la-roche-du-frey/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne au projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.