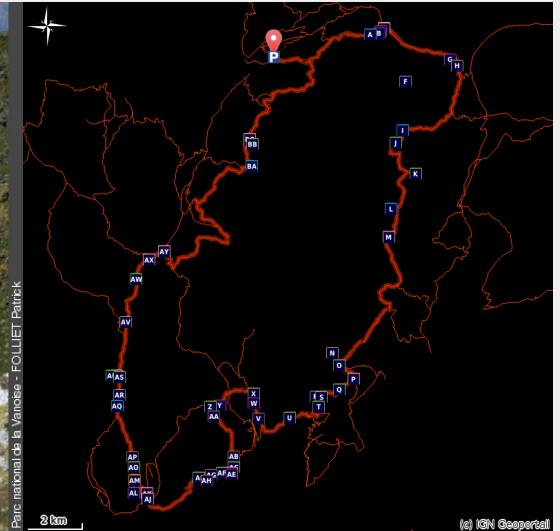


# Tour des glaciers de la Vanoise - 7 jours d'itinérance

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Randonneurs au-dessus de la Para. Termignon. Vue vers le Dôme de Chasseforêt. (FOLLIET Patrick)

*Le Tour des glaciers de la Vanoise est l'itinérance emblématique du Parc national de la Vanoise. Départ pour 7 jours de rencontres et d'émerveillement.*

Itinéraire à l'ambiance de haute montagne qui offre tout au long de son parcours de superbes points de vue sur les glaciers de la Vanoise.

## Infos pratiques

Pratique : Rando à pied

Durée : 7 jours

Longueur : 83.6 km

Dénivelé positif : 5184 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

Départ : Les Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise

Arrivée : Les Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise

Cette itinérance de **7 jours** (cf menu "ETAPES"), diagonale entre Modane et Pralognan-la-Vanoise, vous propose un parcours en grande partie sur sentiers balcons et quelques belles surprises, dont le passage de 5 cols.

Pour votre information, en cœur de Parc national, le bivouac n'est autorisé qu'à proximité immédiate de certains refuges. Hors Parc, il vous faut vous rapprocher des communes concernées pour connaître leur réglementation.

Pour des nuitées plus douillettes, vous pouvez vous blottir dans les hébergements suivants qui correspondent aux fins d'étapes du tour :

- **1ère nuit** : Refuge du Col de la Vanoise
- **2ème nuit** : Refuge de l'Arpont
- **3ème nuit** : Refuge de la Fournache, de Plan Sec, de la Dent Parrachée ou du Fond d'Aussois.
- **4ème nuit** : Refuge de l'Orgère ou de l'Aiguille Doran
- **5ème nuit** : Refuge de Péclet-Polset
- **6ème nuit** : Refuge de la Valette

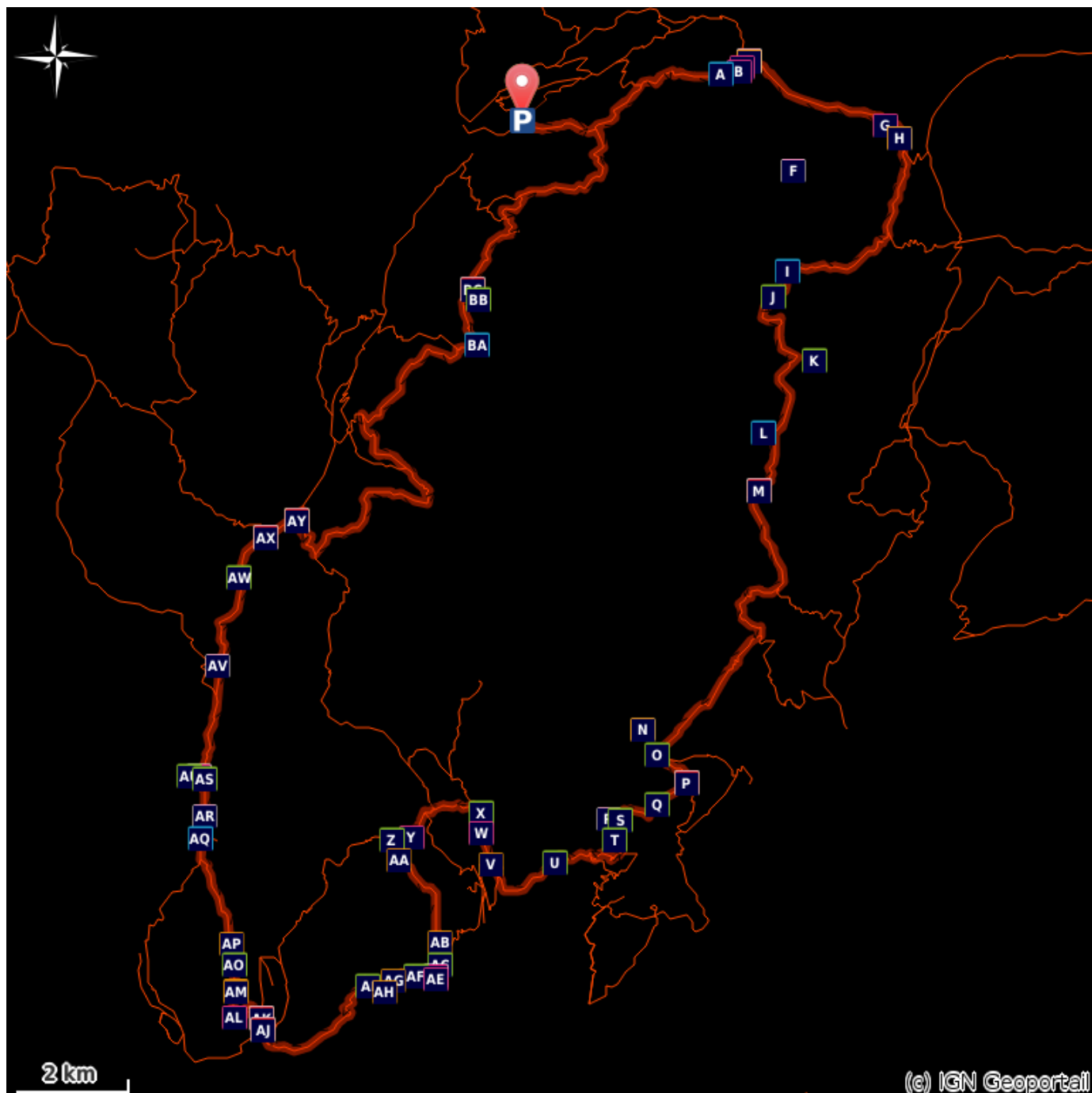
De l'itinéraire classique proposé, vous pouvez décliner de nombreuses variantes dont les préférées du Parc national de la Vanoise que voici :











- **1ère étape** : Une fois au refuge, faites un saut au très réputé lac des Vaches.
- **4ème étape** : Vous pouvez rejoindre le vallon de l'Orgère par le col de la Masse ou bien **raccourcir de 2 jours** votre itinérance en passant par le col d'Aussois pour rejoindre soit directement le refuge de la Valette (longue étape), soit en faisant d'abord étape au refuge du Roc de la Pêche. Vous pouvez **raccourcir de 3 jours** votre itinérance en passant par le col d'Aussois et en rentrant ensuite directement à Pralognan.
- **5ème étape** : Une fois sur le replat, bien avant le passage du col de Chavière, sur votre droite n'hésitez pas à faire un tour du côté du lac de la Partie.
- **6ème étape** : Vous pouvez **raccourcir d'une journée** votre itinérance en rentrant ensuite directement sur Pralognan.

## Étapes :

- 1.** Pralognan → Col de la Vanoise  
5.9 km / 886 m D+ / 4 h
- 2.** Col de la Vanoise → L'Arpont  
14.2 km / 444 m D+ / 7 h
- 3.** L'Arpont → Hauteurs d'Aussois  
15.5 km / 745 m D+ / 7 h
- 4.** Hauteurs d'Aussois → Vallon de l'Orgère (Col du Barbier)  
12.3 km / 536 m D+ / 7 h
- 5.** Vallon de l'Orgère → Péclet-Polset (direct)  
9.0 km / 894 m D+ / 5 h
- 6.** Péclet-Polset → La Valette  
17.8 km / 1229 m D+ / 6 h
- 7.** La Valette → Pralognan  
8.5 km / 373 m D+ / 5 h

# Sur votre chemin...



- |   |  |
|---|--|
|  Le lac des Assiettes (A)   |  Vue sur le lac des Assiettes (B)                     |
|  Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C) |  Les refuges du col de la Vanoise (D)                 |
|  Le refuge du col de la Vanoise (E)                                       |  Col de la Vanoise : les conquérants de l'inutile (F) |
|  Vue sur le vallon et col de la Leisse (G)                                |  Le blockhaus du col de la Vanoise (H)                |
|  Les lacs des lozières (I)  |  Le bouquetin des Alpes (Capra ibex ibex) (J)         |

-  Le gypaète barbu (Gypaetus barbatus) (K)
-  Le refuge de l'Arpont (M)
-  Lagopède alpin (O)
-  Aigle (Q)
-  Gypaète barbu (S)
-  Dracocéphale de Ruysch (U)
-  Les lacs de barrage d'Aussois (W)
-  Le fond d'Aussois et les barrages (Y)
-  Les chèvres et les moutons (AA)
-  Le loup (AC)
-  La vallée de l'Arc (AE)
  
-  Les brebis en estives (AG)
  
-  La perdrix bartavelle (AI)
  
-  Le refuge de l'Orgère (AK)
-  Les brebis en estive (AM)
  
-  Le traquet motteux (AO)
  
-  Le lac de la Partie (AQ)
-  Les genépis (AS)
-  Le bouquetin des Alpes en été (AU)
-  Comme son chant (AW)
-  Ritort (AY)
-  Calotte glaciaire (BA)
-  Le refuge de la Valette (BC)
  
-  Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (L)
-  Glacier du Coin du Govard (N)
-  Alpage de la Loza (P)
-  Roc des Corneilles (R)
-  Chamois (T)
-  La déprise agricole (V)
-  Le monticole de roche (X)
-  Le gypaète barbu (Z)
  
-  Le chien patou (AB)
-  Col du Barbier (AD)
-  Le bouquetin, une espèce sous haute surveillance (AF)
-  Les chalets d'alpage du barbier (AH)
-  La chapelle « Notre-Dame des neiges » (AJ)
-  L'Estiva (AL)
-  La race ovine Thônes et Marthod (AN)
-  La calade réalisée avec le lycée des métiers de la montagne. (AP)
-  Les entonnoirs de dissolution (AR)
-  Le col de Chavière (AT)
-  Comme une tarte tatin (AV)
-  L'arbé (AX)
-  L'alpage de Ritort (AZ)
-  Le lagopède alpin (BB)

# Toutes les infos pratiques

## **i** 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 son séjour

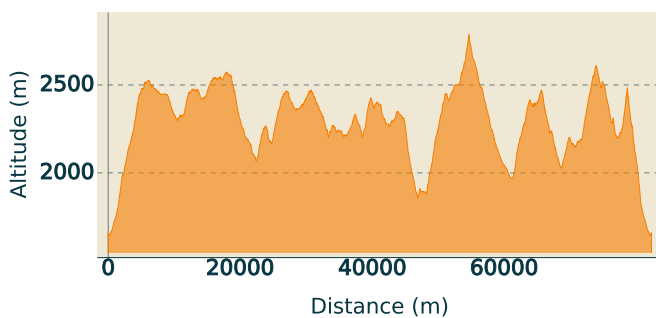
## **!** Recommandations

**État des sentiers** : Pour éviter au maximum les sentiers avec un enneigement tardif, il est préférable de programmer cette randonnée entre début juillet et mi-octobre. Se méfier de la traversée des torrents qui peut se révéler délicate en période de fonte des neiges et, tant que faire se peut, privilégier leur traversée le matin. Se référer à nos propositions dans le descriptif pour la contourner.

**Matériel** : En début de saison, vous risquez de traverser des névés. En plus de tout le matériel de sécurité nécessaire en montagne, nous vous conseillons de prendre une paire bâtons par personne et au moins 1 piolet.

**Refuges et réservation** : Si vous souhaitez bénéficier de plus de confort et faire halte dans des refuges gardés, les gardiens quittant leur refuge en inter-saison, nous vous conseillons de programmer votre randonnée entre mi-juin et mi-septembre. Nous vous conseillons de réserver vos hébergements ainsi que vos pique-niques à l'avance, certains refuges pouvant être rapidement complets en période d'affluence touristique.

## Profil altimétrique



Altitude min 1645 m  
Altitude max 2785 m

## Transports

[Venir à Pralognan-la-Vanoise](#)

## Accès routier

Se rendre en voiture jusqu'à **Moùtiers**. Prendre ensuite la direction **vallée de Bozel**. Une fois à Bozel, prendre la direction de **Pralognan-la-Vanoise**. À l'entrée de Pralognan, continuez tout droit, au rond-point prendre à gauche et, à la 2e intersection, tournez à droite. Dépassez le parking du Bouquetin sur votre droite et continuez tout droit pendant 2 km jusqu'au hameau des **Fontanettes**. Garez-vous sur le parking.

Les autres accès en voiture pour ce tour sont :

- **Parking de l'Orgère** : À la Praz, avant d'arriver à Modane, suivre la direction de l'Orgère.
- **Parking des barrages de Plan d'Amont - Plan d'Aval** : Depuis Modane, prendre la direction d'Aussois. Au village, prendre la direction de l'Office de Tourisme et continuer en direction des lacs.
- **Parking du Châtelard** : Continuer à remonter la vallée après Modane, à Termignon prendre la direction Pont du Villard, Pont du Châtelard.
- **Parking du Monolithe** : Depuis Modane, prendre la direction d'Aussois, continuer en direction de Sardières. Juste après Aussois, sur le haut de la montée, prendre à gauche en direction du Monolithe.
- **Parking de Bellecombe** : Continuer à remonter la vallée après Modane jusqu'à Termignon, dépasser le village et prendre la direction de Bellecombe.

## Parking conseillé

Parking des Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise

# Sur votre chemin...

---



## Le lac des Assiettes (A)

Il y a 10500 ans, la langue du glacier des Grands Couloirs / Réchasse qui coulait en direction du vallon de l'Arcelin s'arrêtait au niveau du lac des Assiettes. Celle-ci a façonné un lac de barrage morainique au niveau d'un verrou calcaire. Lors du Petit Âge glaciaire, le lac des Assiettes était obstrué par un système de bouchon glaciaire souterrain indépendant. Celui-ci pouvait tenir une bonne partie de la saison chaude et peut-être toute l'année à la faveur des grandes périodes de crues glaciaires (1550-1650, 1700-1780, 1820 -1860) selon Bravard et Marnezy (1981).

Aujourd'hui, nous assistons à la mort de ce lac à cause de « l'atterrissement ». En effet, des alluvions érodées en amont (galets, graviers, argiles... ) et transportées par les torrents ont comblé ce lac. Ces dernières sont rapidement colonisées par des espèces végétales pionnières (linaire des Alpes, silène acaule).

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Vue sur le lac des Assiettes (B)

Situé sur l'ancienne route marchande et touristique de Pralognan à Termignon par le Col de la Vanoise, le lac des Assiettes, en contrebas du col et de l'aiguille de la Vanoise, s'est complètement asséché dans les années 1995. Le plan actuel en garde bien sûr la trace, mais avec la perte d'un pittoresque reflet de ciel, c'est aussi celle d'un biotope, d'un élément vital de diversité écologique.

Crédit photo : Collection V.O. Communication





---

## 🏠 Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C)

De passage commercial, le col de la Vanoise s'est mué en base d'alpinisme de la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie, avec une suite de refuges depuis 1878, dont le célèbre Félix Faure, construit en 1903 par le C.A.F., complété en 1974 par deux préfabriqués classés au patrimoine du XXe siècle, maintenant remplacés. Mais l'évolution concerne surtout la fonte du glacier des Grands Couloirs, notamment des langues de 1935 qui a modifié l'itinéraire historique d'ascension de 1860, mais aussi de la langue de 1820-30 suggérée par les moraines latérales.

Crédit photo : Editions Dauphin

---



## 🏠 Les refuges du col de la Vanoise (D)

Au col de la Vanoise, 5 refuges ont été construits. Le premier a été construit entre 1876 et 1879. Ses ruines sont encore visibles au niveau du lac des Assiettes. Le second refuge en pierre date de 1902. Il porte le nom du Président de la république Félix Faure, également connu pour sa mort en charmante compagnie. Puis, dans les années 70, deux bâtiments préfabriqués ont été ajoutés. En 2000, le refuge change de nom et devient « le refuge du col de la Vanoise ». Enfin, un 5e refuge est inauguré en 2014 pour remplacer les 2 bâtiments préfabriqués. Il appartient au Club Alpin Français. Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## 🕒 Le refuge du col de la Vanoise (E)

Le premier refuge date de 1879 et fonctionnait jusque durant l'hiver 1898-1899, où il perd son toit lors d'une tempête de neige. Le refuge Félix Faure, nommé en hommage au Président de la république et alpiniste émérite, est inauguré le 6 août 1902. Le bâtiment reçoit des dépendances supplémentaires en 1974. Enfin, il est complètement restructuré et complété d'un nouveau bâtiment par le Club Alpin Français en 2012-2013. Depuis 2000, il s'appelle refuge du col de la Vanoise. Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## ▲ Col de la Vanoise : les conquérants de l'inutile (F)

Au XIXe siècle, les anglais se passionnent pour les voyages à l'étranger et la conquête des sommets alpins. La Vanoise va devenir un terrain d'exploration. Le 8 août 1860, William Mathews effectue la première ascension de la Grande Casse (alt. 3855 m) accompagné du chasseur de chamois Étienne Favre de Pralognan-la-Vanoise et du guide chamoniard Michel Croz.

La pointe de la Réchasse est quant à elle gravie en 1856 par Gottlieb.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## ◀ Vue sur le vallon et col de la Leisse (G)

Vallon et col de la Leisse et la Grande Motte

Crédit photo : Collection V.O. Communication

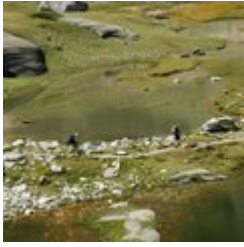
---



## 🍊 Le blockhaus du col de la Vanoise (H)

Sur ce site fréquenté par les militaires depuis 1885, les chasseurs alpins construisent, durant les étés 1931 et 1932, l'unique ouvrage de la ligne Maginot des Alpes, dans ce qui sera le cœur du parc national. Ce blockhaus est essentiellement un poste pour observer des ennemis qui ne viendront jamais : les Italiens fascistes. Durant la drôle de guerre (septembre 1939 - juin 1940), une trentaine de Pralognanais réquisitionnés, occuperont ce site, sous les ordres d'un lieutenant du 7e bataillon de chasseurs alpins de Bourg-Saint-Maurice.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie



## Les lacs des lozières (I)

Le sentier s'insinue entre les lacs naturels des Lozières. Ces dépressions sont formées à l'origine par le creusement des glaciers ou bien les dépôts morainiques, comme les « lacs glaciaires » de Roche Ferran et du Pelve qui se trouvent en amont. Mais étant plus anciens et plus bas en altitude que ses voisins, les « lacs de pelouse » des Lozières, se végétalisent. On y trouve donc une végétation aquatique telle que les rubaniers, plante à fleurs formant de longs filaments à la surface de l'eau. Vous pourrez observer également de curieux pompons sur une tige dressée, la linaigrette de Scheuchzer. Cette espèce végétale ne supporte pas la compétition, elle colonise uniquement les bords de lac sur terrain siliceux.  
Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



## Le bouquetin des Alpes (Capra ibex ibex) (J)

Le bouquetin des Alpes a failli disparaître au XIXe siècle. Pour protéger les derniers individus présents en Italie et sur le massif de la Vanoise, les parcs nationaux du Grand Paradis puis de Vanoise ont été créés, et sa chasse en a été interdite sur tout le territoire français. Les gorges du Doron et les falaises bordants les glaciers des dômes sont des lieux de prédilection pour la mise-bas, en début d'été, et propices au calme nécessaire à cette espèce. Peut-être surprendrez-vous la silhouette massive et majestueuse d'un mâle ou un tout jeune cabri faisant une démonstration de ses qualités innées d'alpinistes.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic



## Le gypaète barbu (*Gypaetus barbatus*) (K)

Avec ses 2,80 m d'envergure, vous serait peut-être surpris par la silhouette massive du gypaète barbu au cours de votre randonnée. En effet, les gorges du Doron constituent son territoire et un couple s'y reproduit depuis 2003. Cette espèce, persécutée par l'homme, avait disparu des Alpes au début du XXe siècle. Le gypaète barbu était accusé à tort de vols d'enfants et de bétail. Or le gypaète est un vautour qui se nourrit essentiellement d'os issus de carcasses. Grâce à un programme de réintroduction mené depuis 1986 au niveau des Alpes européennes, quelques couples nicheurs sont venus s'installer naturellement en Vanoise au début des années 2000. Chez l'adulte, le contraste de son plumage alaire gris ardoisé et orangé pour la tête et le ventre, sa queue cunéiforme, ne permettent pas de le confondre avec les autres vautours. Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



## Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (L)

À cet endroit, vous longez la moraine latérale du mont Pelve. Cet amas de débris rocheux a été arraché de la montagne par friction du glacier et gel/dégel. En se retirant, le glacier a laissé ainsi apparaître cette moraine qui témoigne de l'ancienne aire glaciaire. La calotte glaciaire des dômes de la Vanoise s'étend sur 13 km de long et recouvre une superficie de 32 km<sup>2</sup>. Au XXe siècle, elle a subi une rétraction de 420 m en 50 ans. Elle continue de nos jours à raison d'un mètre par an. Il faut dorénavant monter à 2700 m d'altitude pour atteindre le glacier. Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## Le refuge de l'Arpont (M)

Construit en deux tranches par le Parc national au début des années 1970, il a été considéré comme une référence en matière d'intégration dans le site. Avec l'emploi systématique de la pierre, mise en œuvre par l'entreprise mauriennaise Molinaro, le vocabulaire architectural reprend les fondamentaux de l'architecture traditionnelle locale tout en les adaptant aux contraintes de l'accueil du public dans des volumes nettement plus conséquents que ceux des chalets d'alpage traditionnels. L'extension réceptionnée en 2014, résolument moderne, préserve le bâtiment historique et laisse lisibles les différentes étapes modificatives qui ont forgé l'esthétique de cette ancienne bergerie cédée au Parc au milieu des années 1960. Le nouveau bâtiment, référence à l'architecture militaire savoyarde, s'intègre dans le prolongement de la moraine pour se protéger du souffle de l'avalanche pouvant survenir depuis le col situé sous les rochers de Chasseforêt. Réalisée sur deux niveaux, cette extension est calée en contrebas des bâtiments existants, à une altimétrie qui respecte la pente naturelle du cordon morainique et forme un socle semi-enterré pour le refuge existant. Prenez le temps d'une halte au refuge, dans la grande salle panoramique, confortablement installé et accompagné d'une bonne bière des guides.

Crédit photo : PNV - DORNE Franck



## Glacier du Coin du Govard (N)

Vestige d'un sentier témoignant d'une activité datant de la fin du 19e siècle: le commerce des pains de glace. Des habitants de la commune de Sollières-Sardières montaient très tôt le matin, l'été, au Glacier du Coin du Govard avec un "passe", sorte de scie à lame longue et étroite, pour découper des blocs qu'ils redescendaient le long de ce sentier sur un traîneau. Ils les acheminaient ensuite, recouverts de toile de jute et de paille, par carriole puis voiture vers la gare de Modane pour partir en train vers les grandes villes. Les blocs permettaient de conserver au frais les denrées alimentaires chez les hôteliers, restaurateurs et cafetiers de l'époque. Rappelons que le premier réfrigérateur a été inventé en 1920 aux Etats-Unis !

Crédit photo : BLANCHEMAIN Joël



### Lagopède alpin (O)

Le lagopède alpin est un oiseau de la famille des Galliformes. On le nomme aussi perdrix des neiges du fait de son changement de couleur de plumage en hiver où il devient tout blanc.

Espèce arctico-alpine ou relique glaciaire, le lagopède est très endurant au froid et à l'altitude. Il ne vole que très rarement et peut être observé se déplaçant à petits pas précipités au sol. En été son plumage se transforme en un camaïeu de bruns, le rendant ainsi très discret dans les rochers qu'il affectionne.  
Crédit photo : GOTTI Christophe

---



### Alpage de la Loza (P)

C'est un troupeau de moutons du village de Sollières qui a ses quartiers d'été sur l'alpage de la Loza. Depuis le retour du loup et pour favoriser le gardiennage, un chalet en bois a été construit et abrite le berger qui assure ainsi une présence quotidienne. L'alpage de la Loza bénéficie d'un contrat entre l'éleveur, la chambre d'agriculture et le Parc pour mener des mesures agro-environnementales conciliant pastoralisme et protection d'espèces.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie

---



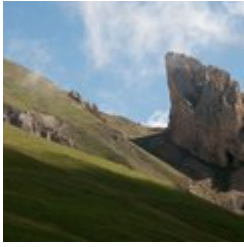
### Aigle (Q)

Il n'est pas rare d'observer des aigles royaux sur cet itinéraire. Les ingrédients indispensables à la présence de ce prédateur sont au rendez-vous. Un bon terrain de chasse riche en proies et de bonnes ascendances pour un vol de qualité. C'est la marmotte qui paie un lourd tribut car elle constitue 80% du régime alimentaire de l'aigle en été. De couleur marron, ce dernier, avec ses 2,25 m d'envergure, sait profiter des moindres bouffées d'air chaud et n'a souvent pas besoin de donner un seul coup d'aile pour faire des kilomètres. En vol, les pointes de ses ailes sont bien relevées, sa queue est en forme d'éventail. Pour chasser il va effectuer des accélérations proches du relief et attraper sa proie par surprise au détour d'un obstacle naturel. Le nid du rapace (appelé « aire ») se situe souvent de l'autre côté de la vallée, dans une barre rocheuse, à une altitude inférieure au terrain de chasse pour que les proies soient faciles à ramener par gravité.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves

---





## Roc des Corneilles (R)

À mi-chemin entre Loza et Turra, on découvre le roc des Corneilles, rocher en cargneule caractéristique bien pointu situé 200 m au-dessus du GR 5. Son originalité vient de ce qu'il est traversé d'une grosse brèche en forme de croissant d'où son surnom de « trou de la lune ». De là, on a une belle vue sur le Rateau d'Aussois. Si on se sent prêt, il est possible d'y accéder en quittant le GR et en suivant la croupe herbeuse au nord du point coté 2456 m sur la carte IGN. Les fameuses Corneilles pourraient très bien être en réalité des groupes de chocards à bec jaune, oiseau typique des reliefs d'altitude au comportement grégaire et au vol acrobatique.  
Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



## Gypaète barbu (S)

Après un siècle d'absence dans les Alpes, le gypaète barbu est à nouveau une figure familière de notre paysage. Ceci grâce à un lourd et long programme de réintroduction d'oiseaux élevés en zoos et volières puis relâchés dans des sites favorables sur tout l'arc alpin. Aujourd'hui, des couples se sont constitués et La Vanoise en compte quatre. Notre itinéraire comporte des zones de passages fréquents pour ce vautour se nourrissant d'os. À la recherche de carcasses, il va survoler, de ses 2,80 m d'envergure des zones où faunes sauvage et domestique sont bien présentes. Son corps clair orangé contrastant avec des ailes sombres dont les pointes sont orientées vers le bas lui confère une silhouette « en cloche » caractéristique. Sa queue est longue et en forme de losange.  
Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



## Chamois (T)

Sur le GR 5, le sentier est en balcon dominé par de grandes pentes herbeuses rectilignes. On pourra observer à distance respectable des moutons, des hardes de chamois. Des petits points sombres dans les pentes quasi verticales, qui grâce aux jumelles, nous dévoileront des détails plus déterminants : la tête, noire sur les yeux et blanche sur les joues, des cornes fines noires, aux extrémités recourbées en crochets. Le chamois est un cousin de la chèvre et du bouquetin. Les cabris naissent fin mai-début juin et il n'est pas rare de voir tout ce petit monde s'amuser à glisser et sauter sur les derniers névés.  
Crédit photo : PNV - BOUCHE Michel



## Dracocéphale de Ruysch (U)

Cette plante protégée, dont le nom commun est "Tête de Dragon", est d'un joli bleu sombre. Vivace de 10 à 30 cm de hauteur, elle fleurit en juillet-août.

Cette espèce fragile est menacée car elle ne supporte, ni la régularité de son broutage par les troupeaux de moutons, ni la présence de la Fétuque paniculée, une "herbe" haute, qui l'étouffe.

En jouant sur sa période de floraison estivale, le Parc national organise, en partenariat avec les éleveurs locaux, les actions suivantes :

- Une année, les zones de présence du Dracocéphale sont protégées du pâturage par la mise en place de filet, on parle alors de "mise en défens". Ainsi, la plante peut grainer tranquillement.
- L'année qui suit, le pâturage est permis sur tout le secteur, mais immédiatement à la sortie du printemps. Ainsi la Fétuque est affaiblie, et le Dracocéphale qui n'a alors pas encore de partie aérienne passe au travers et déploiera, quelques mois plus tard, sa hampe florale.

Crédit photo : BALAIS Christian



## La déprise agricole (V)

Vous remarquerez de part et d'autre du sentier vers la randolière de multiples petits pins cembro, s'installant au milieu des pâturages. Si tout le versant était autrefois pâturé et fauché, la disparition progressive des petites exploitations agricoles et le changement des pratiques ont favorisé la recolonisation du milieu par cette espèce forestière. À terme, si l'agriculture venait à disparaître, c'est en forêt que vous vous trouveriez. La perte de ces herbages entraînera une diminution de la biodiversité.

Crédit photo : PNV - DARINOT Fabrice





## 🏠 Les lacs de barrage d'Aussois (W)

Derrière vous en contrebas vous pourrez observer les lacs des barrages d'Aussois. Le Plan d'Amont se fera remarquer par sa couleur turquoise, il n'est alimenté que par la fonte des neiges et de clairs ruisseaux. À l'aval, ce sont les glaciers de la Vanoise qui alimentent le lac grâce à 19 km de galeries souterraines venant du Doron de Termignon. L'eau y est chargée en « farines » glaciaires, fines particules minérales arrachées à la montagne. C'est elle qui donne cette couleur grise et laiteuse au Plan d'Aval.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



## 🦅 Le monticole de roche (X)

Cet oiseau aux couleurs vives ne s'est pas échappé d'une jardinerie. Même si le monticole de roche passe l'hiver en Afrique subsaharienne, il fréquente régulièrement les versants rocheux, secs et ensoleillés de nos montagnes pour venir se reproduire. S'il peut se nourrir de petits lézards et de graines ou fruits, il profitera surtout de l'abondance d'insectes variés. À la fin de l'été il regagnera ses zones d'hivernage. Le monticole de roche est un oiseau en régression en France depuis plusieurs années avec environ 1500 couples nicheurs seulement pour la France. Ce serait donc un événement que de l'observer, ouvrez l'œil.

Crédit photo : PNV



## 🏠 Le fond d'Aussois et les barrages (Y)

Les deux lacs de barrages occupent l'emplacement de deux anciens alpages. Un projet de troisième lac devait envoyer l'alpage de Fond d'Aussois. Ces trois plateaux successifs sont des comblements d'ombilic glaciaire. Trois lacs peu profonds devaient exister à la fonte des glaciers. Ils ont été comblés par des dépôts fluvio-lacustres pour ensuite devenir d'accueillants alpages. La photo montre les deux alpages de Plan d'Aval et Plan d'Amont traversés par le paisible torrent du Saint-Benoit.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



## Le gypaète barbu (Z)

En plus de sa très grande envergure (presque 3 m), le gypaète barbu en impose aussi par son poitrail couleur de feu au stade adulte. En fait il colore son poitrail en se baignant dans les sources d'eau ferrugineuse. Autres particularité : il se nourrit de la moelle d'os d'animaux morts. Pour accéder à cette moelle, il emporte les os dans ses serres et les lâche sur des cailloux afin de les briser, c'est aussi pour cela qu'on l'appelle le casseur d'os. Très grand planeur, il n'est pas rare de le voir passer au dessus de l'alpage du Barbier pour profiter des courants thermiques des versant sud.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



## Les chèvres et les moutons (AA)

Sur cet alpage du mauvais berger se trouvent des chèvres et des moutons. Les chèvres sont des laitières qui redescendent le soir pour être traitées. Leur lait servira à la fabrication locale de fromage. Les agneaux et les brebis sont eux destinés à la filière viande. Les agneaux naissent vers le mois de mars et grandissent tout l'été dans l'alpage. Seules les brebis reproductrices seront conservées en bergerie l'hiver. Le troupeau du Mauvais berger est constitué par des animaux de plusieurs propriétaires. La mise en commun permet de diviser les coûts de gardiennage du troupeau.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



## Le chien patou (AB)

Le retour naturel du loup a bouleversé les pratiques pastorales. Les éleveurs, pour protéger leur troupeau, ont mis en place des mesures de protection : la présence d'un berger pour surveiller les brebis ainsi que la mise en place de parcs. Pour compléter ce dispositif, les chiens patous, dont l'utilisation est séculaire ont retrouvé les alpages. Le mot patou désigne la fonction protectrice du chien et non sa race. En général, les chiens utilisés sont des bergers des Pyrénées. Le patou protège le troupeau contre tout ce qu'il considère comme un prédateur dont le loup.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



### Le loup (AC)

Le loup présent dans la vallée vient d'Italie et s'appelle donc loup des Abruzzes. Il se distingue par son masque blanc et un trait noir sur le tibia. Le loup vit en meute de 2 à 5 individus en moyenne. Le loup est un carnivore se nourrissant principalement d'ongulés tel le cerf ou le chamois. Dans une meute, seul le couple dominant se reproduit. Les louveteaux naissent dans une tanière à la fin du printemps. Même si l'habitat préférentiel du loup reste la forêt, il s'aventure en été dans les alpages pour rechercher les proies faciles tels que les troupeaux de mouton.

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël

---

### Col du Barbier (AD)

Après une courte portion montante, le col du Barbier nous dévoile toute la basse Maurienne, avec une vue sur les aiguilles d'Arves, mais aussi sur tous les sommets de la rive gauche de l'Arc : les Sarrazins, le grand Argentier, la pointe de la Norma et l'aiguille de Scolette.

---



### La vallée de l'Arc (AE)

Arrivés au col du Barbier, un petit crochet d'une centaine de mètres vers le sud vous offrira une vue plongeante sur la vallée de la Maurienne, traversée par la rivière Arc. En face de vous, l'horizon sera fermé par la chaîne frontalière avec la magnifique aiguille de Scolette (3506 m). Vers le sud, vous distinguerez les trois dents caractéristiques des aiguilles d'Arves. Au fond de la vallée, les étranges ballons de l'ONERA, plus grande soufflerie européenne, témoignent de l'activité industrielle de la Maurienne.

Crédit photo : PNV - BREGEON Sébastien



## Le bouquetin, une espèce sous haute surveillance (AF)

Le bouquetin continue d'être étudié de façon approfondie, notamment les femelles pour mieux connaître leur dynamique de reproduction. Pour cela chaque printemps, des animaux sont capturés au moyen de fusil hypodermique, équipés de boucles auriculaire et de colliers émetteurs. Les animaux capturés font également l'objet de plusieurs mesures biométriques et de prélèvement sanguin pour évaluer l'état sanitaire de la population. Une grande partie de ces captures sont réalisées sur l'alpage du Barbier, car le site est très fréquenté par l'espèce au printemps et durant tout l'hiver.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques

---



## Les brebis en estives (AG)

Vous pourrez rencontrer au cours de votre balade des brebis en estive dans les alpages. Ce pastoralisme très ancien, pour preuve les ruines en pierres encore présentes à l'Estiva, se poursuit toujours. Issues de troupeaux d'éleveurs de la vallée, ces brebis montent progressivement, depuis le village de Villarodin-Bourget en suivant l'évolution de la pousse de l'herbe.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



## Les chalets d'alpage du barbier (AH)

Témoins de l'activité agricole intense qui existait il n'y a pas si longtemps, les chalets d'alpage traduisent aussi toute l'ingéniosité des paysans qui étaient obligé d'édifier leur chalet avec des matériaux locaux, principalement en pierre, car le bois n'est pas présent en altitude, recouvert d'un enduit à la chaux, et avec un toit en lauze. Ces constructions se fondent souvent dans leur environnement, comme les chalets du Barbier où les murs ont la couleur des roches locales.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



### La perdrix bartavelle (AI)

Contrairement aux deux autres galliformes de montagne que sont le lagopède et le tétras-lyre, la perdrix bartavelle est une espèce thermophile (qui recherche la chaleur), ce qui explique sa présence sur les versants ensoleillés de la Maurienne.

Barataval en provençal signifie « loquet de porte » ou le « claquet du moulin ». La perdrix bartavelle est ainsi nommée en raison de son chant qui se rapproche du bruit du loquet. Les mois les plus propices pour l'entendre sont avril et mai où le mâle marque son territoire au lever du jour.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

---



### La chapelle « Notre-Dame des neiges » (AJ)

Lors de l'estive, il était compliqué de descendre au village pour l'office religieux. Des chapelles furent donc construites sur les zones d'alpage. La couverture en lauze et l'architecture du bâtiment nous montrent l'utilisation des matériaux locaux et l'utilisation parcimonieuse du bois. Afin de conjurer les aléas montagnards comme les chutes de pierre ou les avalanches, les édifices religieux comme les oratoires ou les croix sont très présents en montagne.

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît

---



### Le refuge de l'Orgère (AK)

Acquis en 1969 par le Parc national de la Vanoise, ancien logement des ouvriers d'EDF, le refuge de l'Orgère est l'un des 4 refuges-porte du Parc national de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques

---



### L'Estiva (AL)

Situées juste au dessus de la limite de la forêt, les ruines de « L'Estiva » témoins de l'ancienne activité pastorale offrent une vue imprenable sur toute la vallée de la Maurienne et le vallon de l'Orgère.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques

---



## Les brebis en estive (AM)

Vous pourrez rencontrer au cours de votre balade des brebis en estive dans les alpages. Ce pastoralisme très ancien, pour preuve les ruines en pierre encore présentes à l'Estiva, se perpétue de nos jours. Issues de troupeaux d'éleveurs de la vallée, ces brebis montent progressivement, depuis le village de Villarodin-Bourget en suivant l'évolution de la pousse de l'herbe.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



## La race ovine Thônes et Marthod (AN)

Après avoir fortement diminué, l'élevage local a amorcé sa reprise à la fin du XXe siècle notamment grâce à la race Thônes et Marthod. Très facile à reconnaître, avec une laine bouclée, des cornes développées chez les deux sexes et surtout le contour des yeux et les oreilles noirs, cette brebis est remarquablement adaptée aux alpages de Savoie méridionale. Car si ses origines sont anciennes, elle ne semble pas s'être diffusée plus tôt hors de son berceau d'origine pré-alpine. Sa rusticité, sa grande fécondité et sa bonne aptitude laitière expliquent sans doute ce regain d'intérêt.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie

---



## Le traquet motteux (AO)

Petit passereau caractéristique de la pelouse alpine, le traquet motteux est facile à reconnaître par son croupion blanc et sa queue avec un T noir inversé. Le reste du plumage du mâle gris, blanc et ocre, tandis que celui de la femelle est beige uniforme. Souvent perché sur un rocher, il alarme en lançant des « ouit ouit » ou des « tchac tchac ». C'est un oiseau migrateur qui ne fréquente la Vanoise que durant les mois d'été avant de traverser le Sahara pour passer l'hiver en Afrique équatoriale.

Crédit photo : PNV - POULET Laetitia

---





### La calade réalisée avec le lycée des métiers de la montagne. (AP)

Cette portion de sentier, dont les travaux se sont achevés en 2013, est le fruit d'une précieuse collaboration entre les ouvriers du Parc et le lycée professionnel des métiers de la montagne de Saint-Michel-de-Maurienne. Durant 3 années, des lycéens, encadrés par les ouvriers, ont utilisé les techniques ancestrales de la calade pour remettre en état une portion de sentier que le terrain particulièrement instable mettait à mal chaque année.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu



### Le lac de la Partie (AQ)

Petit lac d'altitude peu profond aux reflets verts, le lac de la Partie trouve sans doute son origine dans l'amas de blocs qui le domine au sud. Cet ancien éboulement a bloqué le ruisseau qui circule dans le fond du vallon et qui alimente encore le lac.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



### Les entonnoirs de dissolution (AR)

Le gypse, ou sulfate de calcium hydraté, est une roche très soluble qui se dissout aisément sous l'action de la pluie ou de la fonte des neiges. La dissolution du gypse fait apparaître des entonnoirs où la neige va demeurer plus longtemps, ce qui accentue encore la dissolution et agrandit les entonnoirs. Plusieurs de ces cratères lunaires blanchâtres sont visibles aux abords du sentier après le lac de la Partie.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques



### Les genépis (AS)

Le terme genépi est un nom générique qui désigne des espèces végétales du genre « armoise » à laquelle appartient aussi la grande armoise (dont est issue l'absinthe). En Vanoise on trouve 3 espèces de genépi : le genépi noir, le genépi des glaciers et le genépi jaune. Plante inféodée aux moraines et aux éboulis, le genépi est surtout connu pour la liqueur qui est réalisée à partir de ses fleurs. Le genépi est assez commun aux alentours du col mais nous vous rappelons que la cueillette des végétaux est interdite dans le cœur du Parc national de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques



## Le col de Chavière (AT)

L'étymologie de son nom "Chavière", qui signifie « chauve », décrit assez bien l'ambiance minérale qui règne sur ce col. Zone de passage entre la Tarentaise et la Maurienne, le col offre une vue sur le glacier de Chavière et le dôme de Polset. Tout au nord, à l'horizon, on peut apercevoir le Mont-Blanc, alors qu'au sud se dresse le massif des Écrins.  
Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques

---



## Le bouquetin des Alpes en été (AU)

Durant l'été, les bouquetins montent en altitude pour rechercher de la fraîcheur. Regroupés par sexe, les mâles passent la majeure partie de la journée à se reposer à l'ombre d'un rocher, et ne sont actifs que le soir ou le matin, période durant laquelle ils profitent de la fraîcheur pour s'alimenter. C'est eux que vous pourrez observer aux abords du col. Les femelles, appelées aussi étagnes, consacrent leur temps à l'élevage des jeunes sur des falaises souvent entrecoupées de vires herbeuses.  
Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic

---

## Comme une tarte tatin (AV)

Le refuge de Péclet-Polset se trouve sur un rognon rocheux. Il s'agit d'un verrou glaciaire. Lors de la formation des Alpes et des fortes contraintes des plaques tectoniques, la succession des couches géologiques s'est complètement inversée : les strates géologiques les plus anciennes se retrouvent au-dessus des strates les plus récentes, à l'inverse d'une succession normale.

---



## Comme son chant (AW)

Le pipit spioncelle est un passereau typique des pelouses alpines. D'un plumage plutôt discret, avec un sourcil clair et deux bandes blanches sur les ailes, il se reconnaît surtout à son vol chanté. Il enchaîne ainsi des vols descendants chantés et ascendants muets. Le chant est une succession de « pit », rappelant son nom. Migrateur partiel, il passe l'hiver plus bas en altitude, près de zones humides, d'étangs. Il se nourrit de graines et d'invertébrés.  
Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène





### L'arbé (AX)

Un « arbé » est une cabane à toit amovible sur un soubassement en pierres. Utilisé uniquement en été et regroupé, il forme des camps itinérants, permettant de suivre les vaches laitières. À chaque « tramée » (changement d'arbé), les bergers déplaçaient chaudron et ustensiles, planches et toiles pour le toit. Plus tard, les tôles et les bâches remplacèrent les planches et les toiles. Ces abris, qui ont vu le jour au Moyen Âge, sont très présents dans la vallée de Chavière.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

---



### Ritort (AY)

Le bâtiment principal de l'alpage de Ritort comporte deux parties accolées présentant deux toitures différentes. Ici, pas de lauzes. Traditionnellement ce sont les ancelles (tuiles de bois fendu) qui sont utilisées. Sont rajoutées quelques lauzes par-dessus pour éviter que le vent ne les arrachent. À Ritort, la partie aval du bâtiment servant de fromagerie possède un toit de tôle qui a été restauré en 1997, à l'identique de ce qui existait avant. L'habitation attenante possède quant à elle une toiture traditionnelle mixte ancelles-lauzes.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



### L'alpage de Ritort (AZ)

Je vous conseille un détour à l'alpage de Ritort pour une visite et dégustation de fromage. Tous les ans, de début juin à fin septembre, une famille d'agriculteurs et ses ouvriers s'installent au chalet d'alpage de Ritort. L'agriculteur fabrique, avec beaucoup de travail et de soin, 4 à 5 meules de beaufort par jour, selon une recette ancestrale. La traite se fait 2 fois par jour. Dès la 1<sup>e</sup> traite du matin, il revient à la fromagerie et commence la fabrication de son fromage : caillage, décaillage, brassage, cuisson... La recette résulte d'un savoir-faire traditionnel perpétué par l'alpagiste. Cette 1<sup>e</sup> fabrication du matin lui permet de produire 2 meules de beaufort et, avec le petit-lait qui reste, de se lancer aussi dans la production de sérac, un fromage frais, un peu comme le brocciu corse ou la ricotta italienne, délicieux avec une salade ! Cet alpage se situe dans la zone AOP Beaufort d'alpage.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Calotte glaciaire (BA)

En levant la tête, vous pouvez admirer le bord de la calotte glaciaire des glaciers de la Vanoise. Longue d'environ 13 km, il s'agit de la plus grande calotte glaciaire d'Europe continentale. Elle se présente sous la forme d'une succession de plusieurs dômes et culmine au dôme de l'Arpont à 3599 m. Cette immense étendue de glace fut surnommée « désert blanc » ou « petit arctique » par Roger Frison-Roche. De nombreux torrents s'écoulent à partir de cette calotte. Ils sont désignés par le terme « Nants » et sont visibles dans le cirque du même nom.  
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Le lagopède alpin (BB)

Le lagopède alpin ou « perdrix des neiges » (*Lagopus mutus*) est un cousin germain du lagopède d'Écosse, emblème d'une marque renommée de whisky ! Il est inféodé aux pelouses rases, moraines et pentes rocheuses. Lors de la fin de la dernière glaciation (- 10000 ans environ), il s'est réfugié en altitude pour conserver les conditions de vie lui convenant. Cette espèce est un as du camouflage. D'un plumage estival brun-gris, il mue et se dote en hiver d'un plumage entièrement blanc.  
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Le refuge de la Valette (BC)

Le refuge de la Valette est composé de 3 chalets « Chaloin », du nom de l'entreprise créatrice. Le Parc, à partir de 1968, a équipé 9 sites avec ce type de construction. Avec un minimum de préparation (création sur place de longrines ou d'un socle en parpaings de béton), le refuge était construit en 3 semaines (poêle, vaisselle et couvertures compris !) Au sud-est du refuge de la Valette, en contrebas du pic de la Vieille Femme, vous pouvez observer les ruines de l'ancien refuge. Il date de 1899. Dès le premier hiver, sa toiture a été emportée par la tourmente. Son ouverture a lieu à la fin de l'été 1900. Ce refuge comportait quatre pièces : au rez-de-chaussée, une pièce pour le gardien et une écurie pour les mulets et, à l'étage, deux pièces munies de lits de camp, réservées aux touristes.  
Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica