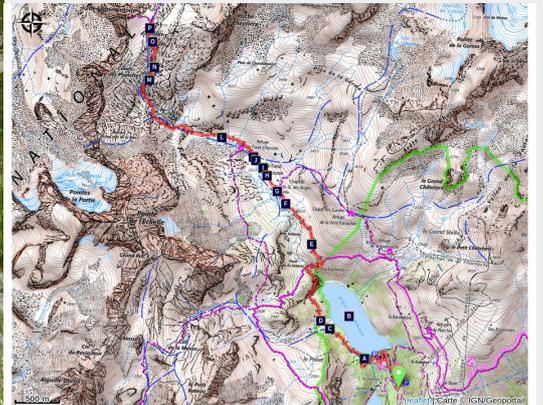


# Le col d'Aussois : randonnée sportive à 2914 m d'altitude

Vanoise - AUSSOIS



Le plateau du Fond d'Aussois et son refuge - Commune d'Aussois (TARDIVET Chloé)



***Entre Maurienne et Tarentaise, l'itinéraire vers le col d'Aussois constitue généralement la première étape du fameux tour des glaciers de la Vanoise.***

Tout verdoyants de prairies grasses, **les alpages du Fond d'Aussois cèdent la place à un décor plus tourmenté et minéral, au fur et à mesure que le dénivelé augmente.** Quelques tapis de mousse, desquels émergent des fleurs roses, éclairent ce paysage rocheux. Il s'agit de la silène acaule, robuste vivace à la longévité exceptionnelle ! **A proximité du Col d'Aussois, la Pointe de l'Observatoire invite le randonneur à un ultime effort pour conquérir les 3 000 m d'altitude ! À l'horizon, le toit de l'Europe et les grands sommets de la Vanoise offrent un panorama d'exception.**

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 15.1 km

Dénivelé positif : 927 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Flore, Pastoralisme, Point de vue

# Itinéraire

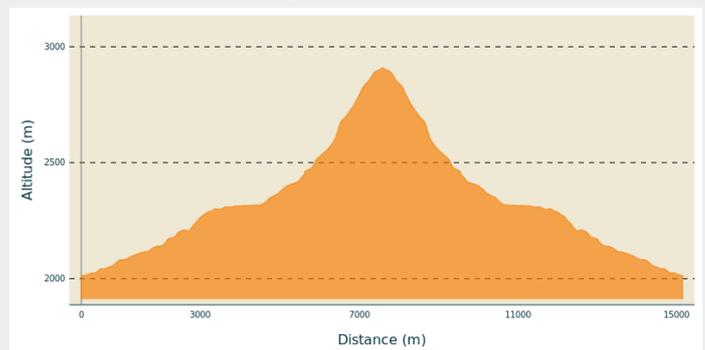
**Départ** : Site des barrages, commune d'Aussois

**Arrivée** : Col d'Aussois (2914 m)

**Balisage** : ■ PR

**Communes** : 1. AUSSOIS

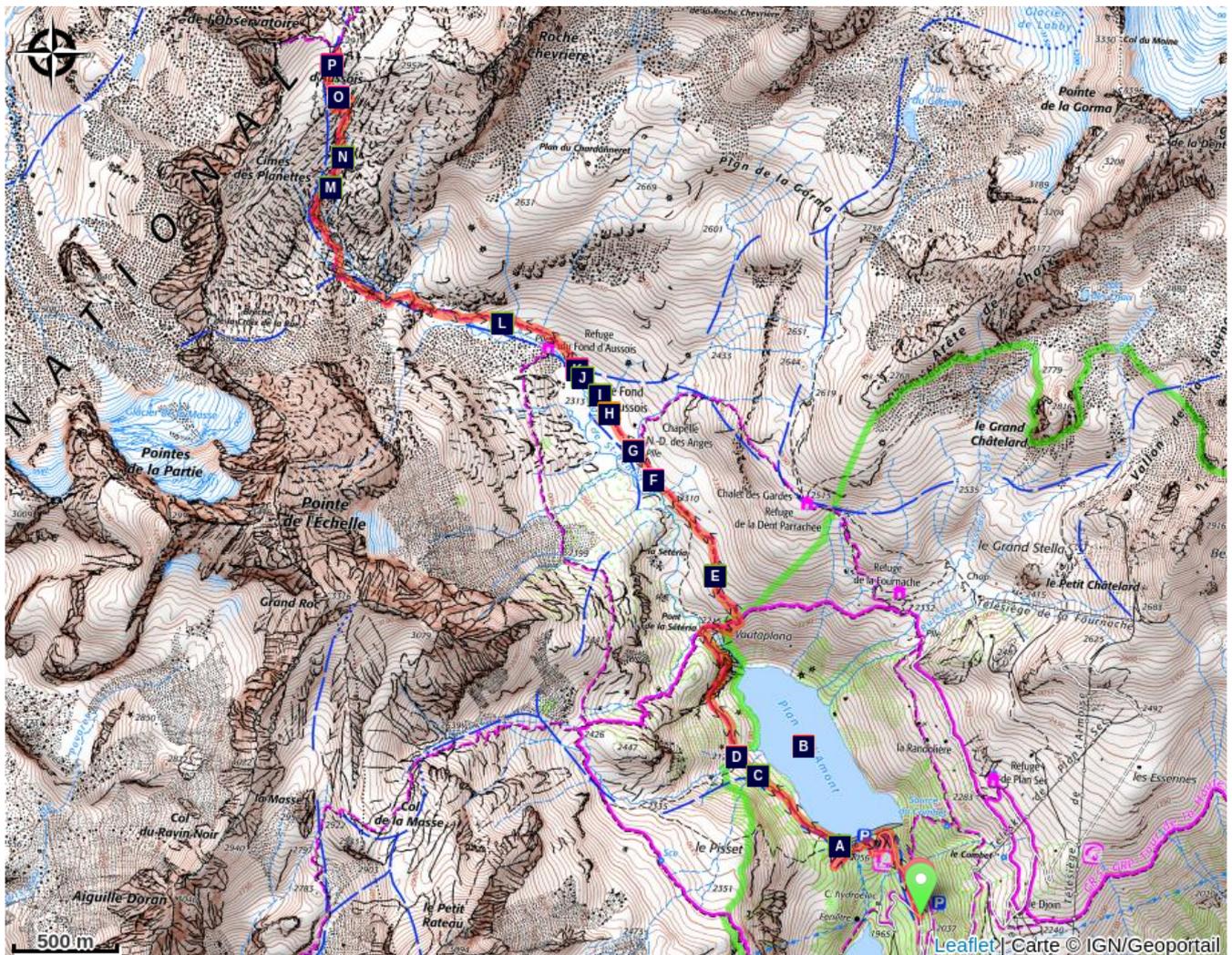
## Profil altimétrique



Altitude min 2011 m Altitude max 2909 m

Descendre vers le barrage de Plan d'Amont pour passer sous la digue par la gauche. Emprunter la piste surplombant le plan d'eau et la suivre sur toute sa longueur jusqu'à un pont enjambant le torrent du Saint-Benoit : il s'agit du pont de la Sétéria, jonction avec le GR5. Traverser le pont de la Sétéria et poursuivre le sentier en se référant au panneau. Après quelques lacets, prendre sur la gauche un sentier se dirigeant vers le refuge du Fond d'Aussois. Accéder à un plateau, arriver à une première passerelle et la traverser. Passer à proximité d'une chapelle, de plusieurs chalets, franchir à nouveau deux passerelles pour parvenir aux abords du refuge du Fond d'Aussois. L'itinéraire du col d'Aussois est indiqué. Suivre le sentier jusqu'à un plateau où l'on traverse une passerelle. Après deux ressauts raides, de discrètes marques jaunes balisent l'itinéraire dans l'environnement rocheux. Sur le replat avant le col, ne pas rejoindre la grande croix blanche mais suivre l'itinéraire en direction du col marqué par un panneau. Pour le retour suivre l'itinéraire de montée. La haute montagne est un milieu fragile où il est conseillé de respecter le sentier et de suivre le balisage.

# Sur votre chemin...



- |   |  |
|---|--|
|  La rhodoraie (A)                        |  Le barrage de Plan d'Amont (B)     |
|  La cembraie (C)                         |  Le Parc national de la Vanoise (D) |
|  Les marmottes (E)                       |  Ombilic de Fond d'Aussois (F)      |
|  La chapelle Notre Dame des Anges (G)    |  Les génisses de race Tarine (H)    |
|  La swertie vivace (I)                   |  Les têtards (J)                    |
|  Vue sur le refuge du Fond d'Aussois (K) |  La linaigrette de Scheuchzer (L)   |
|  Le saxifrage du val d'Aoste (M)         |  Le lagopède (N)                    |

# Toutes les infos pratiques

## En coeur de parc

Le Parc national de la Vanoise est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## Recommandations

Itinéraire de haute montagne. En début de saison certains névés peuvent être dangereux. Prévoir l'équipement et le chaussage adéquat. Restez sur les sentiers. Un seul point d'eau potable au refuge de la Vanoise.

## Comment venir ?

### Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Modane. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu d'Aussois. Renseignements :

[www.transavoie.com](http://www.transavoie.com)

Pas de transport collectif entre Aussois et le site des barrages.

Proposition d'auto-stop organisé sur la vallée de Haute-Maurienne.

Renseignements : [www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)

### Accès routier

À Modane, prendre la D 215 en direction d'Aussois. Une fois à Aussois, se rendre dans le haut du village et prendre la petite route qui s'élève vers les barrages. Laisser un belvédère sur la gauche, prendre une route raide à droite sur 100 m pour rejoindre le parking.

### Parking conseillé

Parking prévu par la municipalité pour l'intégralité du site des barrages, départ de toutes les randonnées.

## **Lieux de renseignement**

### **Point Info Tourisme Modane**

Maison Cantonale, 9 Place Sommeiller,  
73500 Modane

[info@cchmv.fr](mailto:info@cchmv.fr)

Tel : 04 79 05 26 67

<https://www.cchautemaurienne.com>

### **Point info Parc national de la Vanoise - Modane**

Maison cantonale - Place sommeiller,  
73500 Modane

Tel : 04 79 62 30 54

<https://www.vanoise-parcnational.fr>

# Sur votre chemin...

---



## ✿ La rhodoraie (A)

Cet arbuste pare la montagne de ses plus belles couleurs dès le milieu du mois de juin jusqu'à la fin du mois de juillet. Rhododendron signifie en grec l'arbre rouge et son qualificatif ferrugineux vient de la couleur rouille du dessous de ses feuilles. Le rhododendron ne se plaît que dans les versants où la neige perdure, lui offrant ainsi une protection contre le gel.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## 🏠 Le barrage de Plan d'Amont (B)

Construit à l'issue de la seconde guerre mondiale pour subvenir aux besoins énergétiques du pays, ses eaux claires recouvrent un vallon anciennement utilisé pour l'agropastoralisme. Avec le barrage de Plan d'Aval, il devait constituer à l'origine un ensemble de trois barrages qui aurait dû envoyer le vallon de Fond d'Aussois. La construction des deux barrages a nécessité la création d'une carrière d'extraction de matériaux, devenue l'actuel parking. Ces sites renferment un vaste réseau souterrain de conduites d'eau.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu

---



## ✿ La cembraie (C)

La cembraie est constituée du pin cembro (ou arolle). Son bois dur est utilisé en ébénisterie. Ses aiguilles longues et groupées par cinq le rendent facilement reconnaissable. Les montagnards consomment ses cônes ou ses graines, concurrençant ainsi le casse-noix moucheté. Le pin cembro grimpe jusqu'à 2300 m d'altitude et affectionne les terrains acides et des orientations variées. Associé au rhododendron, aux myrtilles et aux airelles, il constitue, dans l'étagement montagnard, la « zone de combat ».

Crédit photo : PNV - MOUSSIEGT Karine

---



## Le Parc national de la Vanoise (D)

« Voici l'espace. Voici l'air pur. Voici le silence. Le royaume des aurores intactes et des bêtes naïves... » C'est avec ces mots que Samivel écrivait les commandements du Parc national à sa création en 1963. Vous entrez dans un espace protégé, « le grand jardin des français », qu'il vous appartient de respecter. La réglementation figure sur les différents panneaux mis à l'intention des randonneurs.

Crédit photo : PNV - BRÉGEON Sébastien



## Les marmottes (E)

Animal de la famille de l'écureuil, les marmottes occupent le plateau en petits groupes familiaux. Vous pourrez les observer en train de se nourrir car, habituées au passage de randonneurs, elles sont ici peu craintives. Vous pourrez entendre résonner dans la montagne ses cris stridents qui lui permettent d'avertir ses congénères de la présence d'un éventuel prédateur. Les marmottons naissent en juin à l'abri du terrier familial et ce n'est que début juillet que vous pourrez les observer.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



## Ombilic de Fond d'Aussois (F)

Un ombilic glaciaire est le nom donné à la partie surcreusée d'une vallée glaciaire. Après le retrait du glacier, cette dépression est généralement occupée par un lac de taille variable qui se comble peu à peu par des alluvions fluvio-lacustres jusqu'à former un plateau. Ici, certaines zones gardent un caractère de marais avec des plantes caractéristiques comme la swertie des marais. Ces pâturages riches et plats ont toujours été appréciés pour l'élevage comme en témoigne la présence d'anciens chalets d'alpage.

Crédit photo : PNV - BRÉGEON Sébastien



## La chapelle Notre Dame des Anges (G)

Lors de l'estive, il était compliqué de descendre au village pour l'office religieux. Cette chapelle fut donc construite en 1886 par Louis Couvert. La couverture en lauze et l'architecture du bâtiment nous montrent l'emploi des matériaux locaux et l'utilisation parcimonieuse du bois, le transport de celui-ci étant contraignant. Afin de conjurer les aléas montagnards comme les chutes de pierre ou les avalanches, les édifices religieux tels les oratoires ou les croix sont très présents en montagne.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Les génisses de race Tarine (H)

La vache Tarine se reconnaît à sa robe brun fauve, à ses yeux entourés de noir. Elle tient son nom de la vallée de la Tarentaise, que vous observerez au delà du col d'Aussois. Elle est plutôt trapue pour un poids de 500 à 600 kg. Elle est la race privilégiée des éleveurs de montagne de Savoie pour sa résistance ainsi que pour la qualité de son lait qui entre dans la fabrication du beaufort. À Fond d'Aussois, les animaux que vous pouvez voir sont des génisses, c'est-à-dire des jeunes vaches n'ayant pas vêlé donc ne produisant pas de lait.

Crédit photo : PNV - FILLIOL Michel



## La swertie vivace (I)

Cette plante (*Swertia perennis*) affectionne les milieux inondés et froids, où l'eau circule lentement, inféodée aux étages subalpin et alpin. Elle appartient à la famille qui comprend les gentianes. Elle fleurira dans le milieu de l'été et embellira les marais de sa corolle violette. La swertie est une plante protégée au niveau national. La cueillette de toutes les autres plantes est d'ailleurs interdite en cœur du Parc national de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



## Les têtards (J)

Les zones humides du plateau sont le lieu privilégié de reproduction de la grenouille rousse. Les contraintes de froid et de gel à cette altitude ralentissent le développement des œufs et de têtards. Il faudra deux étés à un œuf pour devenir grenouille alors qu'une saison suffit en plaine. Les œufs et les têtards fourniront une nourriture substantielle aux truites fario vivant également dans le ruisseau du Saint-Benoit. Vous pourrez observer les pontes de grenouille en juin en grands amas gélatineux. La grenouille rousse est le seul batracien à pouvoir à se reproduire au Fond d'Aussois.

Crédit photo : PNV - BOURGEOIS Marie-Genève



## Vue sur le refuge du Fond d'Aussois (K)

Ouvert en 2004, le nouveau refuge du Fond d'Aussois affiche une architecture contemporaine de bois et d'acier, au toit semi-cylindrique, pour s'intégrer dans le paysage et affronter les intempéries. Il dialogue avec l'ancien chalet, tout proche, du Club Alpin Français, un bâtiment d'alpage autrefois remanié pour abriter le sommeil et les repas des montagnards.

Crédit photo : PNV - Pierre LACOSSE



## La linaigrette de Scheuchzer (L)

La linaigrette de Scheuchzer (*Eriophorum scheuchzeri*) est une plante herbacée vivace de la famille des Cyperaceae. Elle pousse dans les zones humides de montagne. Elle forme à la floraison un tapis cotonneux ondulant dans le vent. Trois espèces de linaigrette sont présentes à Aussois. Certains assurent que ses plumets blancs ont servi autrefois à garnir des coussins et des matelas.

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis



## Le saxifrage du val d'Aoste (M)

Le saxifrage du val d'Aoste (*Saxifraga retusa* ssp *augustana*) est une plante poussant de préférence sur les zones rocheuses et dénudées. Sa forme en coussinet, forme privilégiée des plantes d'altitude, lui permet une économie d'eau et une bonne résistance aux conditions extrêmes de la haute altitude. Le saxifrage du val d'Aoste rejoint ainsi la cohorte du silène acaule, des androsaces et des autres saxifrages, plantes de l'extrême que vous rencontrerez en approchant du col.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



## Le lagopède (N)

Le lagopède alpin, également appelé perdrix des neiges, est un oiseau artico-alpin. En effet, son aire de présence a suivi la fonte des glaciers préhistoriques vers le nord de l'Europe et en altitude. Dans les Alpes, on ne le trouve qu'au dessus de 2300 m d'altitude. Afin d'échapper à ses prédateurs, le lagopède devient blanc en hiver et prendra en été un plumage proche des rocailles et pelouses rases qu'il affectionne. Cet oiseau étant principalement marcheur, l'évolution a recouvert ses doigts de plumes pour éviter les pertes de chaleur et lui permettre, comme avec des raquettes, de progresser sur la neige.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu