

Tour de la Vallaisonnay en 2 jours : au départ de la vallée de Champagny-en-Vanoise

Vanoise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE



La Pointe Mathews et la Grande Casse (PNV - FOLLIET Patrick)

Le tour de la Vallaisonnay garantit un moment privilégié avec la nature. Il offre un condensé de panoramas exceptionnels sur les plus hauts sommets du massif de la Vanoise, ainsi qu'une proximité avec une faune sauvage préservée.

"Vivre la montagne, c'est laisser ses sens prendre le dessus : **fracas de l'eau d'une cascade, silence de la montagne au petit matin, vent dans le visage au passage d'un col, couleurs éclatantes des fleurs ou odeurs d'herbe fraîche, premiers ou derniers rayons du soleil réfléchis par les glaciers...** Faire le tour de la Vallaisonnay, c'est vivre toutes ces émotions ! Tourner autour d'une montagne n'est pas tourner en rond. C'est découvrir des paysages variés et s'apercevoir que des vallons très proches peuvent être complètement différents. Dormir dans un refuge, c'est s'immerger dans des ambiances uniques et prendre le temps de regarder, sentir, toucher, écouter ce que la montagne a à nous dire." Alexandre Garnier, garde-moniteur du Parc National de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 22.4 km

Dénivelé positif : 1462 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Faune, Pastoralisme, Point de vue

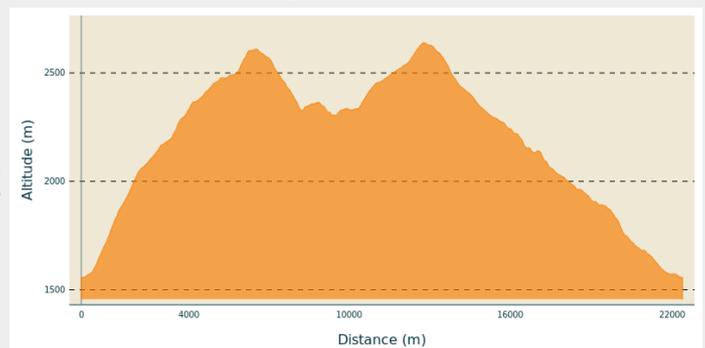
Itinéraire

Départ : Parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Arrivée : Parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Communes : 1. CHAMPAGNY-EN-VANOISE
2. PEISEY-NANCROIX

Profil altimétrique



Altitude min 1556 m Altitude max 2640 m

Jour 1 :

Pour débuter cette randonnée, partir dans l'après midi pour dormir au refuge de Plaisance. Prendre plein nord le sentier grim pant raide parallèlement à la Cascade du Py. Arrivé au-dessus de la cascade, la pente s'atténue progressivement et le sentier se poursuit le long du ruisseau.

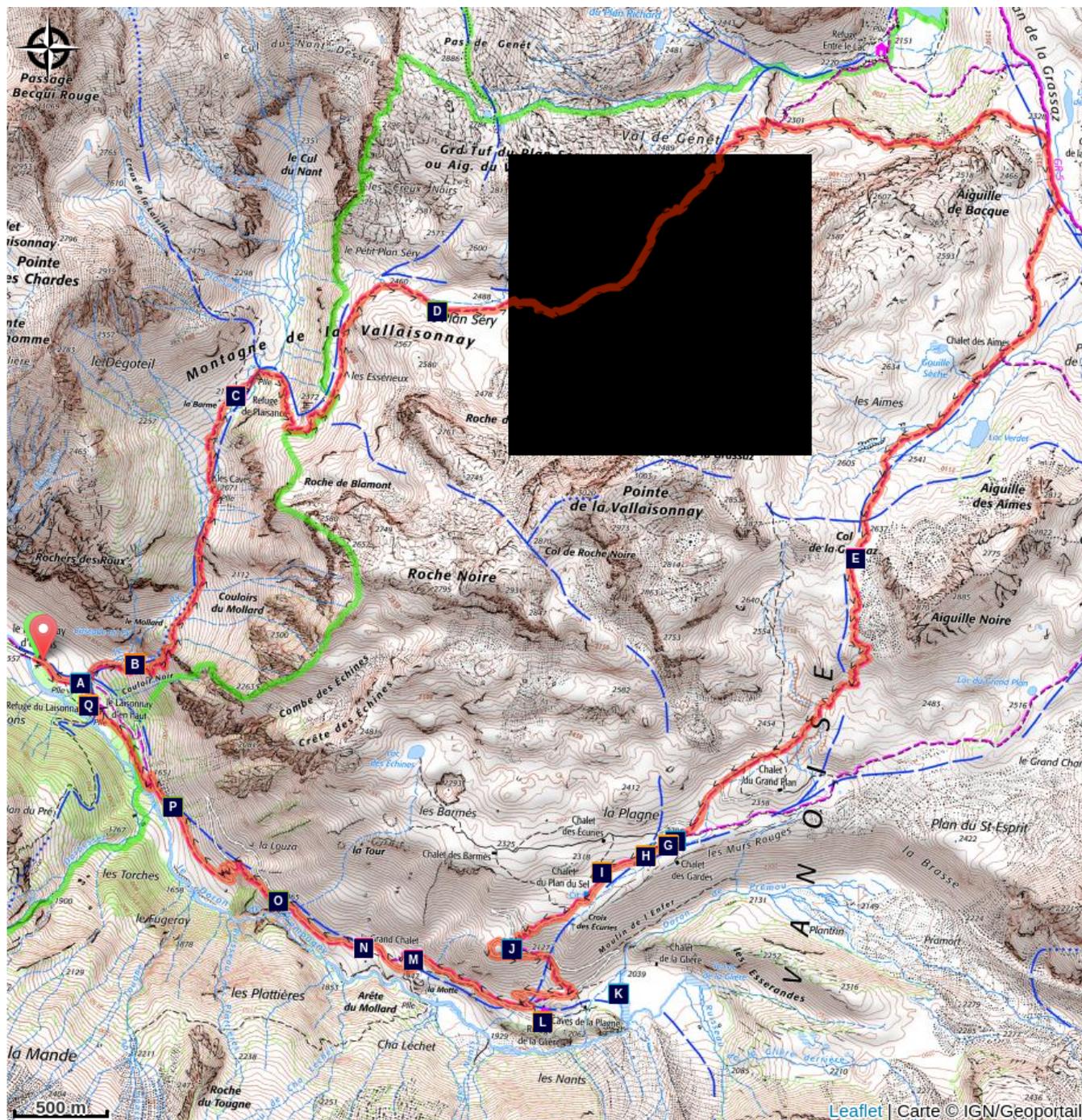
En 2 heures environ, atteindre le sympathique refuge de Plaisance (alt. 2160 m).

Jour 2 :

Monter en direction du col de Plan Séry. Poursuivre le sentier bien marqué après le col de Plan Séry, jusqu'à une bifurcation (alt. 2320 m) et prendre sur la droite, en direction du col du Palet, un sentier qui surplombe le lac de la Plagne.

Rejoindre le GR®5 au niveau du plan de la Grassaz. Le suivre sur 350 mètres puis obliquer en direction du col de la Grassaz. Passage non loin du lac Verdet et aperçu au loin du lac du Grattaleu. Une fois au col, entamer la descente en suivant la direction « Laisonnay ». Le sentier passe à côté du chalet des gardes-moniteurs du parc, du chalet d'alpage du Plan du Sel et du refuge de la Glière où il est possible de se restaurer.

Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  Sentier des glaciers (A) |  La cascade du Py (B) |
|  Le refuge de Plaisance (C) |  La flore du Plan Séry (D) |
|  La Grande Casse (E) |  Les glaciers (F) |
|  L'alpinisme en Vanoise (G) |  Le beaufort (H) |
|  L'alpage de la Grande Plagne (I) |  La Grande Motte (3653m) (J) |
|  Le lac asséché de la Glière (K) |  Le refuge communal de la Glière (1996m) (L) |
|  la forme des montagnes et la roche (M) |  le Dos de l'éléphant (1850 m) (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 [la page réglementation](#).

Recommandations

Le jour 2 est assez long, possibilité de moduler le parcours en partant plus tôt le jour 1 et en allant jusqu'au refuge du Col du Palet

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers. Renseignements : www.voyages-sncf.com
Puis transport en autocar uniquement jusqu'à Champagny le Bas. Renseignements : www.transavoie.com.

Un transport par taxi reste possible jusqu'au Laisonnay d'en bas.
Pensez également co-voiturage avec www.mobisavoie.fr

Accès routier

De Moûtiers, suivre la D 915 jusqu'à Bozel, puis la D 91b, jusqu'à Champagny-en-Vanoise. Poursuivre jusqu'au vallon de Champagny-le-Haut, en traversant les gorges de la Pontille, et rejoindre le bout de la vallée au Laisonnay d'en bas.

Parking conseillé

parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Accessibilité

Non

 **Lieux de renseignement**

**Maison du Parc national de la
Vanoise - Pralognan**

Maison de la Vanoise, Avenue
Chasseforêt, 73710 Pralognan-la-Vanoise

info.pralognan@vanoise-parcnational.fr

Tel : 04 79 08 71 49

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

Sur votre chemin...



Sentier des glaciers (A)

Découvrez cette magnifique vallée vers le col du Palet, d'où vous pourrez observer quelques-uns des plus hauts glaciers du massif grâce à huit bornes numérotées et implantées le long du sentier par le Parc national de la Vanoise. Itinéraire d'environ 4h, créé et balisé par le Parc national de la Vanoise, fait référence au livret d'accompagnement qui vous donne les informations nécessaires à la découverte des glaciers de montagne. Sur l'itinéraire : refuge de la Glière (restauration, nuitées), l'alpage du Plan du Sel avec fabrication du Beaufort et surtout beaucoup de marmottes ! Possibilité de vous procurer ce livret au Point accueil et Information du Laisonnay.

Crédit photo : Gouedard



La cascade du Py (B)

Un pont permet d'enjamber le cours d'eau et d'admirer cette spectaculaire chute d'eau de 80m qui se répand en embruns rafraîchissants.

Il y a une centaine d'années, il était encore possible de passer entre la chute d'eau et la paroi sans être mouillé ! Ce n'est plus envisageable aujourd'hui, ce qui est la preuve de la vigueur de l'érosion du ruisseau du Py.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le refuge de Plaisance (C)

Les deux chalets « Chaloin » du refuge de Plaisance ont été construits par le Parc national de la Vanoise. Ils ont subi par deux fois les affres de l'hiver : en février 1999, une avalanche exceptionnelle a poussé le chalet dortoir, qui pèse une dizaine de tonnes, contre le bâtiment où se trouve la salle à manger. En janvier 2004, c'est la toiture de ce même chalet qui a été endommagée par une tempête. La vie est dure pour les refuges d'altitude en hiver !

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



✿ La flore du Plan Séry (D)

Plus d'eau dans ce lac mais quel spectacle ! Cette étendue immense correspond à un ancien lac glaciaire asséché. Observez les abords : vous trouverez des edelweiss mais aussi la laïche bicolore. Cette discrète graminée est reconnaissable à ses épillets à deux couleurs : pistache et chocolat. Comme toutes les espèces rares de Vanoise, les agents du Parc la cartographient afin d'évaluer sa présence sur le territoire. Rappelez-vous de protéger les fleurs: la cueillette est strictement interdite en cœur de Parc.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



⚔ La Grande Casse (E)

Depuis le col de la Grassaz, vous pouvez admirer le plus haut sommet de Vanoise et de la Savoie : la Grande Casse, à 3855 m d'altitude. La première ascension de la Grande Casse a été réalisée le 8 août 1860 par William Mathews, un alpiniste britannique et ses guides Michel Croz et Étienne Favre. Mais le versant face à vous est sans doute le plus impressionnant en raison de son glacier suspendu. Il s'agit de la face nord, la plus difficile à gravir. En avril 1887, le premier parcours de la face nord-nord-ouest de la Grande Casse est effectué par Victor Puiseux avec son fils Pierre Puiseux, Amédée Crochet et Joseph Amiez.

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël



✿ Les glaciers (F)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



L'alpinisme en Vanoise (G)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets tels que la Grande Casse, l'Épéna ou la Grande Glière ont d'abord été gravis par le versant le plus facile, au départ de Pralognan. Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Épéna en 1966. Les faces nord des Grandes Jorasses, du Cervin et de l'Eiger ont même attendues le XXe siècle pour être gravies.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le beaufort (H)

Ce fromage délicieux est fabriqué à partir du lait cru et entier des vaches de races Tarine et Abondance. Le lait est travaillé en une pâte pressée-cuite, que l'on moule dans un cercle à talon concave. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation d'utiliser le lait d'un seul troupeau, trait deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... !

Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



L'alpage de la Grande Plagne (I)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



☼ La Grande Motte (3653m) (J)

Magnifique dôme glaciaire visible depuis le vallon de Champagny-le-Haut, la Grande Motte constitue le point culminant de la station de ski de Tignes-Val d'Isère. C'est aussi l'emblème de la station. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. L'ascension en téléphérique permet de capter un panorama d'exception.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



☼ Le lac asséché de la Glière (K)

Malgré les apparences, le lac de la Glière n'est pas pris par les glaces. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, des séracs en provenance du glacier de Roselin sont tombés dans les eaux du lac, bloquant son écoulement naturel. L'eau s'est alors accumulée jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes suite à cette catastrophe naturelle. Le lac s'est ensuite asséché. Il révèle un panorama incomparable sur l'Aiguille de l'Épéna, la plus grande muraille calcaire de France !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



☼ Le refuge communal de la Glière (1996m) (L)

Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (M)

La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise - est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée. La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



le Dos de l'éléphant (1850 m) (N)

Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent cette roche « le Dos de l'éléphant ».

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe