

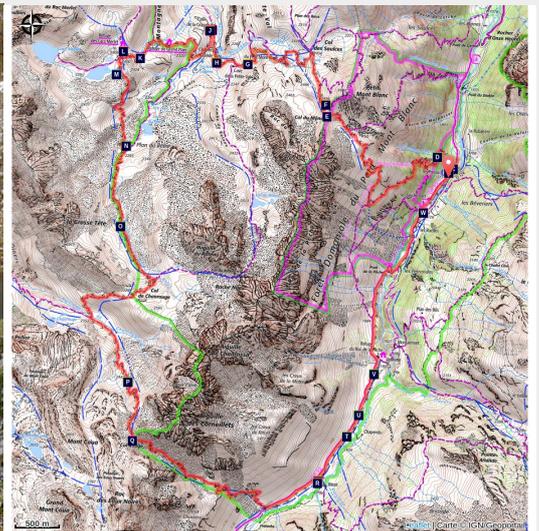
# Petit Mont-Blanc et lacs Merlet : randonnée itinérante au coeur de la Vanoise



Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Lac Merlet inférieur. (RENAUD Karine)



***Un magnifique itinéraire en boucle à réaliser sur 2 jours, tout près de Pralognan-la-Vanoise en Savoie. Cette randonnée offre un panorama exceptionnel et vous immerge au sein d'une réserve naturelle au patrimoine floristique remarquable.***  
**Les lacs Merlet offrent le miroir de leur surface à l'Aiguille du Fruit, tandis que le Petit Mont Blanc dresse fièrement son dôme de gypse.**

"Les anciens appelaient le Petit Mont-Blanc "**la montagne de sel**". Son sel, en réalité du gypse, était alors exploité pour fabriquer du plâtre destiné à étanchéifier les murs en pierres sèches. Pour faire un clin d'œil à Chamonix, capitale de l'alpinisme, **Pralognan-la-Vanoise, capitale de la randonnée, a rebaptisé sa montagne de sel "Petit Mont-Blanc"**. C'est dans une ambiance lunaire que ce dernier offre d'ailleurs une **vue imprenable sur le toit de l'Europe** ainsi qu'un **panorama à 360° sur les glaciers de la Vanoise, le glacier de Gébroulaz ou encore la vallée des Avals.**"  
Clarisse Pellet, garde-monitrice du Parc National de la Vanoise.

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 2 jours

---

Longueur : 24.7 km

---

Dénivelé positif : 1682 m

---

Difficulté : Facile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Faune, Point de vue, Sommet

# Itinéraire

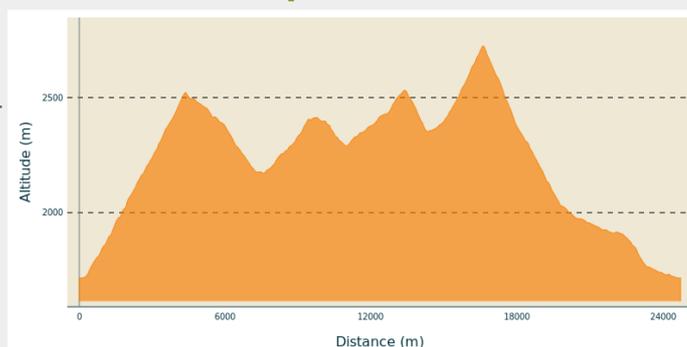
**Départ** : Parking, les Prioux, Pralognan-la-Vanoise

**Arrivée** : Parking, les Prioux, Pralognan-la-Vanoise

**Balisage** :  GR  Parc

**Communes** : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE  
2. SAINT-BON-TARENTEISE  
3. LES ALLUES

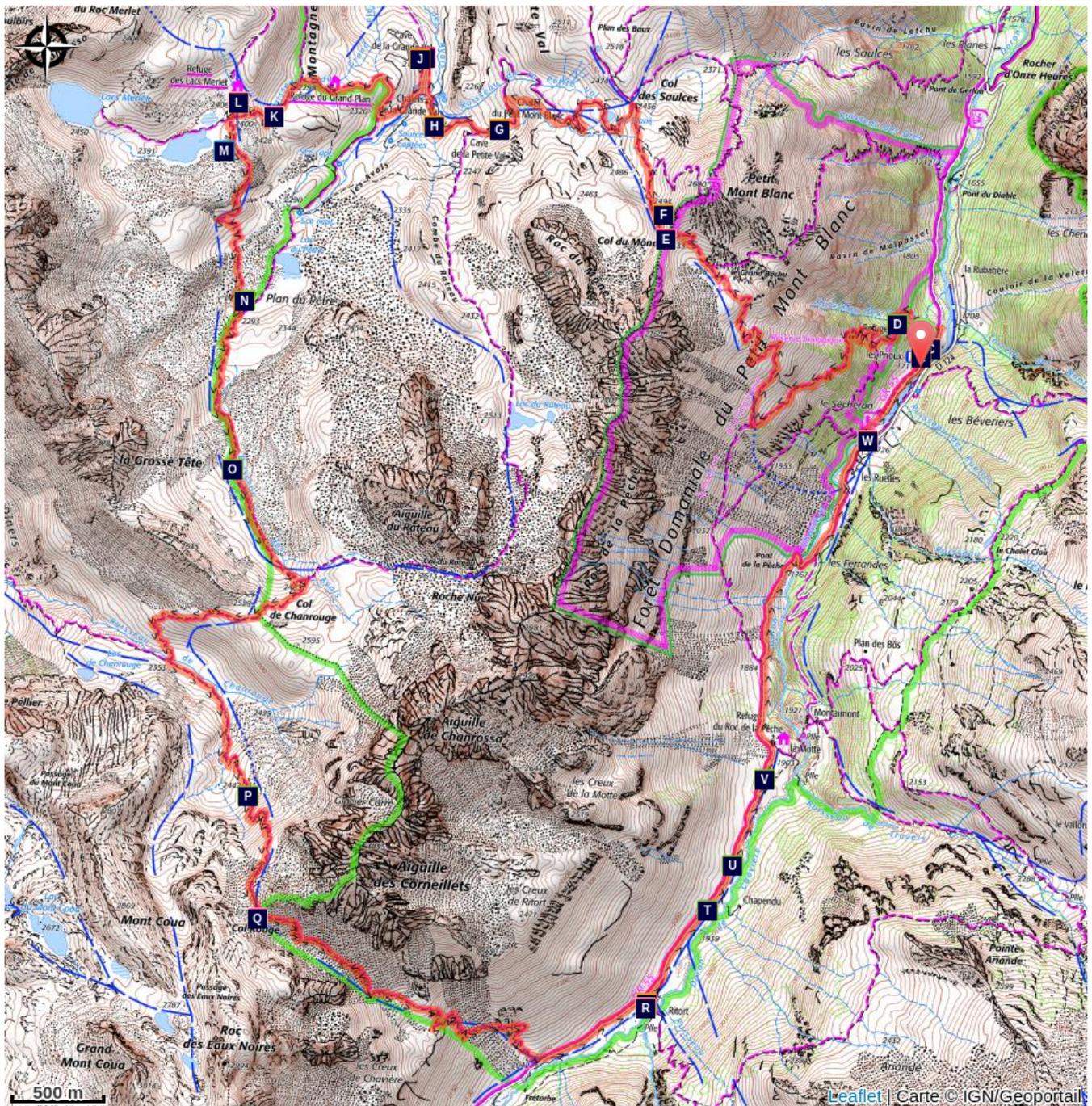
## Profil altimétrique



Altitude min 1715 m Altitude max 2724 m

Depuis le parking des Prioux, traverser le hameau et faire 150 m. Prendre le sentier direction Petit Mont-Blanc. Aux 2 bifurcations suivantes, toujours prendre le sentier de droite. Au col du Mône, suivre Col des Saulces. À la bifurcation du col des Saulces, suivre Refuge du Grand Plan. À la bifurcation de sentier 300 m après ce refuge, prendre le sentier de gauche, suivre Lacs Merlets. Arrivé au carrefour, prendre le sentier de droite direction Refuge des lacs Merlets. Le lendemain, à partir du refuge, revenir sur vos pas au carrefour. Prendre le sentier, direction Col de Chanrouge. Passer le col, puis le ruisseau en contrebas. À l'intersection prendre direction Col rouge. Passer le col. Après 690 m de dénivelé négatif, suivre la piste carrossable jusqu'au parking du Pont de la Pêche. Suivre la route goudronnée sur environ 850 m, prendre la passerelle sur le Doron, à gauche de la route. Suivre le sentier le long du Doron, jusqu'au hameau des Prioux.

# Sur votre chemin...



-  Fromagerie d'alpage estivale (A)
-  Hameau des Prioux (C)
-  Le col du Môme (E)
-  L'alpage des Avals : confiance d'un ver de terre (G)
-  Variante A/R vers col des Saulces (I)
-  Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (K)
-  Lacs Merlets (M)
-  Les Prioux (B)
-  La Réserve biologique domaniale du petit Mont-Blanc (D)
-  L'étymologie de Courchevel (F)
-  L'alpage des Avals : le fromage beaufort (H)
-  Cave du Biol (J)
-  Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin » (L)
-  Le lac du Pêtre : zone humide (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**

Pensez à emmener de l'eau pour la journée (pas de sources)

## **Comment venir ?**

### Transports

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

Puis transport en autocar jusqu'à Pralognan-village. Renseignements :

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

En juillet-août, une navette circule entre Pralognan-centre et le hameau des Prioux.

Renseignements : [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

### Accès routier

RD915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise, puis chemin communal.

### Parking conseillé

Parking, les Prioux, Pralognan-la-Vanoise

## **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](mailto:info.pralognan@vanoise-parcnational.fr)

Tel : 04 79 08 71 49

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

# Sur votre chemin...

---



## 👉 Fromagerie d'alpage estivale (A)

L'agriculture de montagne reste très présente à Pralognan, comme en témoigne la fabrication quotidienne de l'AOP «Beaufort Chalet d'Alpage», réputé comme l'un des meilleurs des Alpes ! Découvrez sa fabrication traditionnelle. Vente de la fabrication à la Fromagerie du Plan, dans le centre du village de Pralognan.

Crédit photo : Gilles Lansard

---



## 👉 Les Prioux (B)

Arrêtez-vous au hameau des Prioux, pour assister (selon l'heure) à la fabrication du beaufort chez les Rolland. Ce fromage de vache à pâte cuite et pressée, à croûte morgée (salée et frottée) existe sous l'AOP depuis 1968 (ex AOC). Il est réputé comme le « prince des gruyères ». Seules les races tarine et abondance peuvent prétendre à donner leur lait. L'appellation « Beaufort d'alpage » est attribuée uniquement aux fromages faits en été, avec le lait d'un troupeau unique, comme chez vos hôtes.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Hameau des Prioux (C)

Aux portes du Parc national de la Vanoise, la vallée de Chavière dévoile sa richesse au fil d'un sentier insolite : la promenade savoyarde de découverte des Prioux.

Lové à 1700m d'altitude, ce hameau vit au rythme de la nature et des saisons d'hiver et d'été, les hommes ont alors dû s'adapter. Alors que pendant de longs mois d'hiver, les maisons sont coupées du monde, elles se mettent à parler pour vous raconter la vie d'autrefois : la vie d'alpage, la fabrication du Beaufort, le développement du tourisme et les métiers de la montagne... Ce sentier insolite vous fait découvrir la richesse de la vallée de Chavière avec ses hauts sommets vertigineux et ses hameaux plus paisibles. Le parcours est accessible à tous, y compris aux familles avec poussettes, aux séniors et aux personnes en fauteuil roulant accompagnées.

- Temps de parcours aller-retour : 40 minutes
- Dénivelé : 10 mètres
- Distance : 1 km 100

Les personnes à mobilité réduite peuvent monter aux Prioux avec la navette adaptée. Ouverture du 15 mai au 30 septembre sauf en cas de neige, fermeture de la route des Prioux.

Profitez sur place de la fromagerie, des restaurants et des possibilités d'hébergements, pour prolonger la découverte !

Crédit photo : Gilles Lansard



## La Réserve biologique domaniale du petit Mont-Blanc (D)

La Réserve biologique domaniale du Petit Mont-Blanc a été créée en 1999 en raison de la forte valeur patrimoniale du site. Elle est gérée par l'Office National des Forêts qui doit maintenir à long terme la richesse de ce milieu. En effet, se trouvent ici des habitats remarquables avec une diversité floristique importante (319 espèces végétales recensées, dont 11 protégées au niveau national). Une zone Natura 2000 « Massif de la Vanoise » se superpose à cette réserve. Cette zone est composée de pelouses riveraines artico-alpines hébergeant les spectaculaires chardons bleus ou les rhapsodiques scarieuses.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## Le col du Môme (E)

Le col du Môme se situe sur une ligne de faille qui sépare deux formations géologiques différentes : le roc du Môme, formation de calcaires et dolomies du Jurassique dont la série stratigraphique est inversée, et le Petit Mont-Blanc, formé de gypse, une roche très blanche. Sur le roc du Môme, les roches sont de couleur plutôt grise, en couches, avec une couche rougeâtre de bauxite, roche riche en aluminium et en oxyde de fer. Le Petit Mont-Blanc présente quant à lui un paysage lunaire avec ses roches blanches et globulaires.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz



## L'étymologie de Courchevel (F)

L'origine du nom de Courchevel est issue du terroir local et des pratiques agropastorales. Ainsi au printemps, lors de la transhumance des troupeaux de vaches tarines en altitude, à l'étage des montagnettes, entre 1500 et 1800 m d'altitude, les bergers avaient interdiction de faire stationner les veaux sur les bandes de terre où poussait une herbe verte et drue, appétissante mais capable de couper la langue des veaux, voire de « l'écorcher ». D'où la dénomination du lieu, « écortzevé » en patois saint-bonnais qui, au fil des siècles et avec la transmission orale, est devenue « cortzevé » puis « corchevé », « corchevel » et enfin « courchevel ». Au XIXe siècle, les cartes mentionnent le lieu-dit « Les chalets de Corchevel », aujourd'hui « Courchevel 1550 ». Le nom de Courchevel se fixe définitivement au début du XXe siècle.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz



## L'alpage des Avals : confiance d'un ver de terre (G)

Je suis le ver rouge, le lombric du compost : je digère le petit lait issu de la fabrication du fromage par « lombricompostage ». J'ai besoin d'un lieu de vie sombre, humide et bien aéré. C'est pourquoi le compost est ici protégé par des bâches opaques qui laissent passer l'air. L'exploitant l'arrose régulièrement avec le petit lait. Pour me déplacer et me nourrir, je creuse des galeries. Cela facilite la circulation du liquide, contribue au brassage et à l'aération de la terre. L'oxygène ainsi disponible permet aux bactéries de dégrader les matières organiques qui composent le petit lait.

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent



## L'alpage des Avals : le fromage beaufort (H)

L'alpage des Avals est géré par un groupement pastoral dont le cheptel bovins totalise environ 150 têtes. Ces vaches pâturent autour des villages jusqu'en juin, puis montent en alpage. Leur présence sur la commune dure 8 mois. Saint-Bon-Courchevel se trouve dans la zone d'appellation d'origine protégée Beaufort. En saison d'alpage, le fromage, fabriqué sur place, peut bénéficier du label « Beaufort d'alpage ». Quasiment tous les exploitants pratiquent une double activité liée au tourisme. En période hivernale, ils deviennent moniteurs de ski, commerçants, employés du service des pistes ou des remontées mécaniques.

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent



## Variante A/R vers col des Saulces (I)

Une petite variante en aller-retour s'offre à vous pour monter jusqu'au col des Saulces à 2 456 m d'altitude. Ce col vous offre un très joli panorama sur la vallée de Pralognan-la-Vanoise. À gauche du col se trouve le Petit mont Blanc (2 677 m) et à droite le rocher de Plassa (2 867 m). La vue donne également sur l'aiguille du Fruit (3 051 m) et le vallon des Avals.

Crédit photo : Hervé Franchino



## Cave du Biol (J)

Cette ancienne cave à fromages du 19ème siècle permettait de débiter l'affinage des meules de Beaufort durant la période d'estive. Elles étaient ensuite acheminées dans la vallée pour poursuivre leur maturation. La cave a été rénovée dans les années 2000.

Crédit photo : D. Dereani



## Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (K)

Au secondaire, Saint-Bon-Courchevel se trouve sous une mer peu profonde, où se déposent des quantités phénoménales de sable, de crustacés, et qui connaît des épisodes de recul et d'avancée. L'accumulation des crustacés est à l'origine de roches calcaires. Les dents de la Portetta en sont les plus représentatives. Puis sous un climat tropical, la mer a reculé par évaporation. Ce phénomène est à l'origine d'une roche particulière : le gypse. Il constitue le massif du petit Mont Blanc, les crêtes du mont Charvet et la dent du Villard. Plus tard, la mer couvre de nouveau la commune, ce qui est à l'origine de formation de roches calcaires. L'aiguille du Fruit s'est formée à cette période et renferme des fossiles d'une étonnante variété, comme des dents de requin.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin" (L)

Le refuge des lacs Merlets est situé dans le cœur du Parc national de la Vanoise à 2417 m d'altitude. Il est de type Chaloin, en bois, rustique et chaleureux. Construit dans les années 1970, il peut accueillir 14 personnes pour la nuit.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic



## Lacs Merlets (M)

Les lacs Merlets font partie de la catégorie des lacs « froids » : avec des conditions climatiques rudes, la température de l'eau ne dépasse pas 9°C en période estivale et la couverture de glace persiste un peu plus de 8 mois. Ces lacs sont appelés oligotrophes (du grec oligo-peu et trophe-nourriture). La présence de poissons est presque toujours imputable à des interventions humaines. Les lacs froids sont le domaine des salmonidés dont les espèces se subdivisent en ombles du genre *Salvelinus* et truites *salmo*. Signalons également la présence d'un petit cyprinidé, le vairon (*phoxinus phoxinus*). La gestion piscicole passe nécessairement par l'organisation d'une pêche sportive de qualité.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## ✿ Le lac du Pêtre : zone humide (N)

Un marais alcalin est également présent au nord du lac du Pêtre. Il s'y développe des groupements végétaux pionniers des bords de ruisseaux alpins appelés Caricion bicoloris-atrofuscus. Linaigrette, laîche bicolore, tofieldie boréale, et grassette des Alpes se plaisent dans ces milieux humides tourbeux. Au bord du lac du Pêtre, des renoncules rampantes tapissent le sol.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic