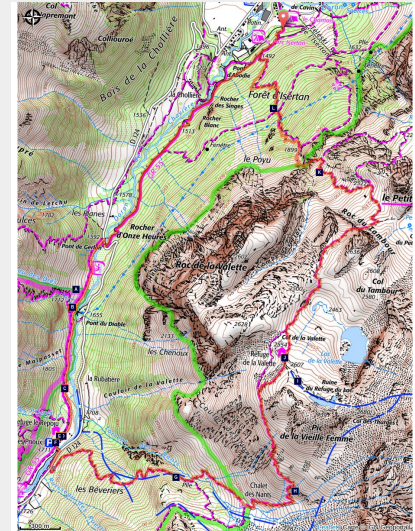


# Boucle du refuge de la Valette à Pralognan-la-Vanoise

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Le refuge de la Valette devant le Roc du Tambour (PNV - RENAUD Karine)



***Les adeptes de l'effort seront largement récompensés par la beauté des paysages aériens et la richesse de la biodiversité.***

Perché à 2590 mètres d'altitude, **le refuge de la Valette se situe sur le Tour des Glaciers de la Vanoise**. C'est un lieu de prédilection pour les courses d'alpinisme, une étape appréciée lors de randonnées itinérantes et parfois juste un petit coin de paradis pour une pause bucolique. **Glaciers, cascades et lacs** font la beauté de ce parcours de haute montagne. Ouvrez les yeux : **il n'est pas rare que les chamois croisent la route des randonneurs.**

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 10 h

Longueur : 13.9 km

Dénivelé positif : 1236 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

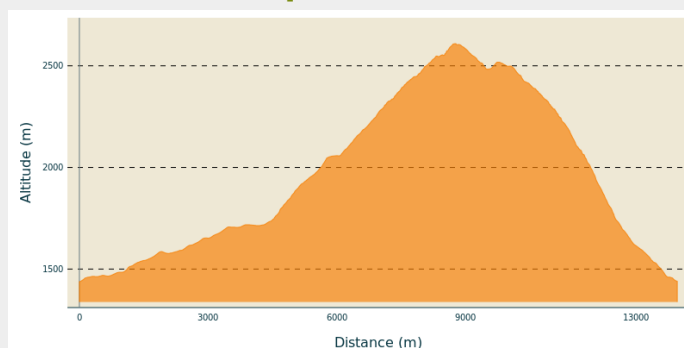
**Départ** : Patinoire olympique, Pralognan-la-Vanoise

**Arrivée** : Patinoire olympique, Pralognan-la-Vanoise

**Balisage** :  GR  Parc

**Communes** : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE

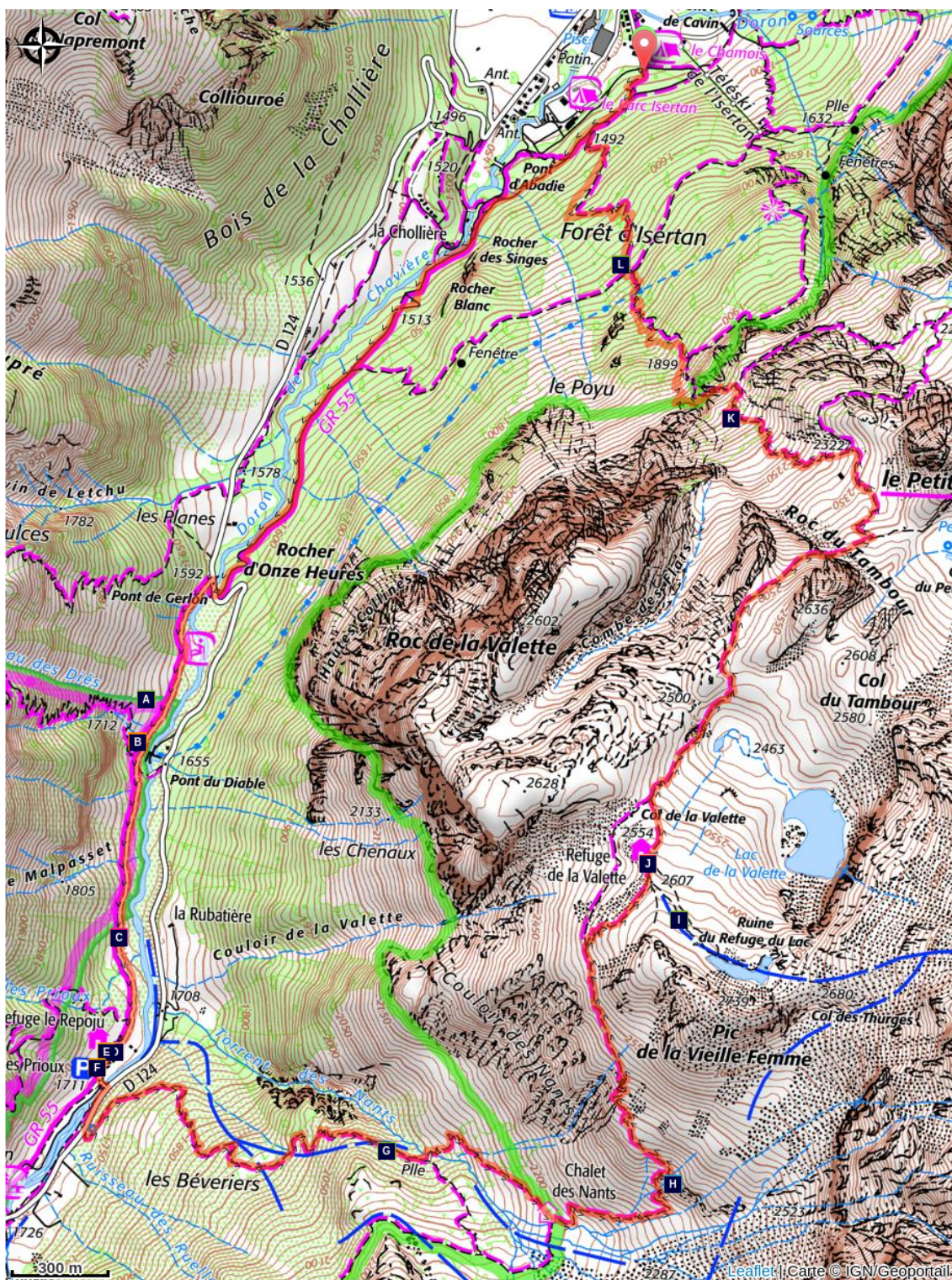
## Profil altimétrique



Altitude min 1438 m Altitude max 2609 m

Contourner la patinoire olympique et suivre le GR55 en direction du Sud-Ouest (vallée de Chavière). Dans la Pessière (forêt d'épicéas), prendre le second sentier à votre gauche, direction « Pas de l'Âne / Refuge de la Valette ». Au-dessus des falaises et de la forêt, à la bifurcation « Pas de l'Âne 2062 m », suivre à droite la direction « Refuge de la Valette 2 h ». À la bifurcation de sentier située à 10 minutes du refuge de la Valette, obliquer à gauche pour accéder au refuge. Descendre ensuite en direction du Sud et rejoindre le châlet des Nants. Suivre « Les Prioux 1 h ». Traverser le torrent des Nants et entrer dans l'aulnaie (formation végétale avec des aulnes verts). Suivre sur votre droite la route goudronnée pour rejoindre le GR55 au hameau des Prioux. Suivre le GR55 en rive gauche du Doron de Chavière, puis en rive droite, jusqu'à votre point de départ via la forêt.

# Sur votre chemin...



-  Le couloir à chardon bleu sur le GR®55 (couloir des Diés) (A)
-  Vue sur la Grande Casse (C)
-  Les Prioux (E)
-  L'aulnaie des Béveriers (G)
-  Le lagopède alpin (I)
-  Pralognan-la-Vanoise (K)
-  Prise d'eau de Chavière (B)
-  Hameau des Prioux (D)
-  Fromagerie d'alpage estivale (F)
-  La calotte glaciaire (H)
-  Le refuge de la Valette (J)
-  La forêt de l'Iserstan (L)

# 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

Bien emprunter l'itinéraire dans le sens de la montée par le Pas de l'âne. Exclure la randonnée lorsque les rochers sont humides. En effet, entre le « Pas de l'Âne » et le « Roc du Tambour », une dalle rocheuse peut-être délicate à franchir en raison de la glace et de l'enneigement. Se renseigner auprès du refuge de la Valette au 04 79 22 96 38.

## Comment venir ?

### Transports

Desserte ferroviaire jusque 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)

### Accès routier

RD 915 jusqu'à la Patinoire Olympique

### Parking conseillé

Parking, patinoire olympique, Pralognan-la-Vanoise (places limitées). Sinon « parking du bouquetin » situé à l'entrée du village

## Accessibilité

Non

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Gypaète barbu

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

Contact : Parc national de la Vanoise  
Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 [jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr](mailto:jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr)

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbues de Pralognan.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

Cette espèce est particulièrement sensible au dérangement. Afin de favoriser les conditions de reproduction jusqu'à l'envol d'un gypaéton, il s'est avéré nécessaire de mettre en place cette zone sensible.

Carte précise: [www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/9782](http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/9782)

## 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>

### **Office de Tourisme de Pralognan-la-Vanoise**

290 avenue de Chasseforêt, 73710  
Pralognan-la-Vanoise

[info@pralognan.com](mailto:info@pralognan.com)

Tel : 04 79 08 79 08

<https://www.pralognan.com>

# Sur votre chemin...

---



## ✿ Le couloir à chardon bleu sur le GR® 55 (couloir des Diés) (A)

Le chardon bleu (*Eringium alpinum*) est une espèce rare, en déclin et protégée en France. Elle vit en particulier dans les prairies de fauche et certains couloirs d'avalanche entre 1000 et 2000 m d'altitude. Elle ne supporte pas la compétition des arbustes et le pâturage trop précoce. Lorsque les couloirs où elle est présente ne sont plus utilisés par l'agriculture, le Parc national de la Vanoise mène des actions de fauche tardive afin de maintenir l'espèce.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

---

## 🚰 Prise d'eau de Chavière (B)

Quatre prises d'eau captent les eaux du Doron de Pralognan et de ses affluents : Chavière, Glière, Isertan et Vuzelle, avant d'être acheminées jusqu'à la centrale. Ici se trouve celle de Chavière. 8m<sup>3</sup>/s transitent par une galerie souterraine d'environ 13km et plus de 2 mètres de diamètre avant de rejoindre une conduite forcée de 1700 mètres et 765 mètres de dénivelé.

Plus d'informations sur la centrale de Pralognan : [https://www.edf.fr/sites/default/files/Hydraulique/pays-de-savoie/documents/EDF\\_Pralognan.pdf](https://www.edf.fr/sites/default/files/Hydraulique/pays-de-savoie/documents/EDF_Pralognan.pdf)

---



## 🏔️ Vue sur la Grande Casse (C)

Cette carte postale reconduite résume à la fois les principales évolutions physiques du paysage - fonte des glaciers, recolonisation forestière, repli agropastoral. La Grande Casse, sommet le plus élevé du massif de la Vanoise, représentant suprême de la nature sur le territoire du Parc national, semble accorder un berceau généreux à l'homme qui lui rend grâce par le dessin d'un cœur au centre du paysage.

Crédit photo : Collection V.O. Communication

---



## Hameau des Prioux (D)

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



## Les Prioux (E)

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



## 👉 Fromagerie d'alpage estivale (F)

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



## ❁ L'aulnaie des Béveriers (G)

Vous traversez l'aulnaie verte (formation arbustive d'aulnes verts) mélangée à de la lande à rhododendron. Il existe 2 types d'aulnaie verte : une liée à la colonisation de pâturages abandonnés, l'autre aux couloirs d'avalanche. Dans le second cas, à la manière du roseau de Jean de la Fontaine, l'aulne « plie mais ne rompt point » au passage de l'avalanche. C'est aussi un milieu de vie par excellence pour le tétras-lyre (*Tetrao tetrix*), proposant le gîte et le couvert, y compris pour l'élevage des poussins.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## ❁ La calotte glaciaire (H)

Une calotte glaciaire est un glacier d'eau douce à la fois très grand et étendue sur une zone large. En levant la tête, vous pouvez admirer 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 l'écrivain 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 (I)

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 (J)

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



## Pralognan-la-Vanoise (K)

Pralognan-la-Vanoise : son nom vient de « Pralognan », formé des racines latines pra et longianum : le pré éloigné, et de « Vanoise », issu, peut-être, du celtique vanno qui veut dire « pente » et par extension « rocher ». Les premières traces humaines découvertes à Pralognan datent de l'âge du Fer (Ve siècle avant J.-C.). Ce n'est qu'à partir du Moyen Âge que se développe un habitat permanent. Le peuplement de Pralognan est lié à la création d'un prieuré au XIIIe siècle par les moines de Saint-Augustin.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## ✿ La forêt de l'Isertan (L)

Vous traversez la forêt de l'Isertan. Elle se compose d'une pessière mixte (forêt d'épicéas, mêlée de feuillus : tremble, sorbier des oiseleurs, etc.) sur le bas de la pente, suites à des coupes de bois, puis d'une pessière pure, suivie d'une cembraie (forêt de pin cembro en pied de falaise) et de végétation liée à la présence de couloir d'avalanche : aulne vert, jeune mélèze, lande à rhododendron. Le long du sentier, vous pourrez peut-être croiser la discrète listère en cœur (*Listera cordata*), magnifique orchidée aux fleurs vertes en étoile.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre