

Au pied des glaciers de la Vanoise : une randonnée balcon au départ d'Entre-Deux-Eaux

Vanoise - VAL-CENIS



Lac du Perron. Vue vers le Mont Pelve et la Roche Ferran. Vue vers NO. (PNV ZC) (PNV - TISSOT Nathalie)

Un sentier aux panoramas imprenables sur les glaciers de la Vanoise. Le randonneur profite d'une vue permanente sur les grands sommets avoisinants, tout en parcourant une succession de prairies d'alpages et paysages glaciaires.

Dominé par la **calotte glaciaire de la Vanoise** et l'imposante face Est de la **Dent Parrachée**, le sentier se révèle une **belle découverte du patrimoine savoyard : faune alpine, flore remarquable, pastoralisme et chalets d'alpages s'offrent aux randonneurs dans un paysage minéral entrecoupé de quelques pâturages**. Il est possible de surprendre des **hardes de bouquetins et de chamois discrètement installées au pied des glaciers** ou dans les gorges que l'on domine. C'est aussi le territoire du **gypaète barbu, le plus grand rapace nicheur de la Vanoise**. **Témoins du recul des glaciers, plusieurs lacs d'altitude ponctuent l'itinéraire.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 16.3 km

Dénivelé positif : 728 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Lac et glacier,
Point de vue

Itinéraire

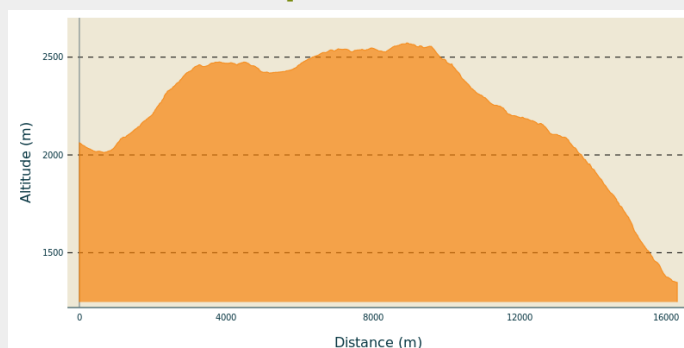
Départ : Arrêt navette Entre-Deux-Eaux, Termignon

Arrivée : Pont du Chatelard, Termignon

Balisage :  GR

Communes : 1. VAL-CENIS

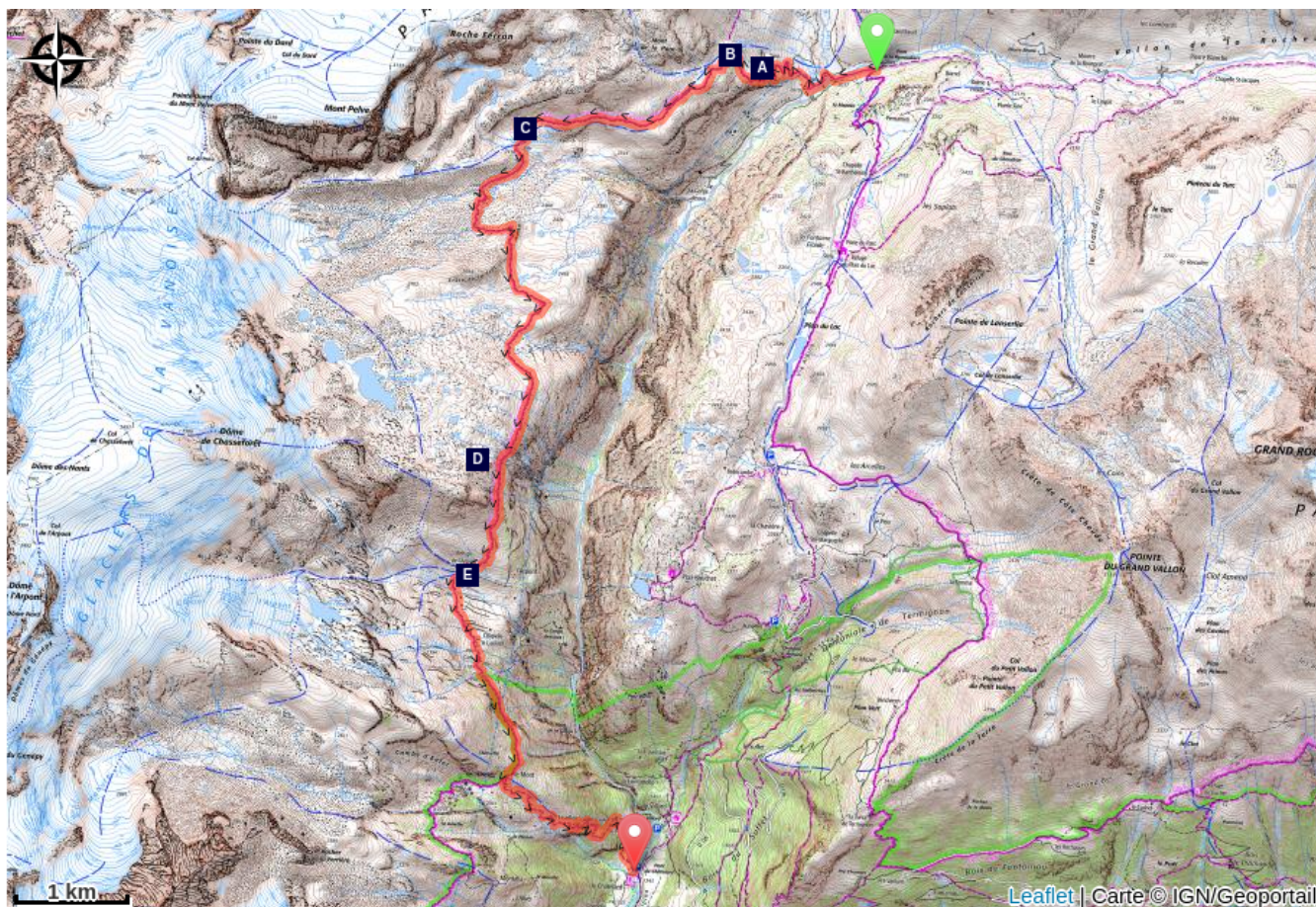
Profil altimétrique



Altitude min 1348 m Altitude max 2573 m

De l'arrêt de la navette à Entre-Deux-Eaux, Terminus, descendre la route jusqu'à une passerelle en amont des gorges du Doron. L'itinéraire monte dans un premier temps sur une piste pastorale à proximité des chalets d'alpage de la Para. Puis rapidement, la piste redevient un sentier avant de récupérer 2329 m d'altitude l'itinéraire balcon du GR®5. Prendre à ce croisement le chemin qui monte doucement en direction du sud, fléché Refuge de l'Arpont. Il longe au bout de deux heures de marche les lacs des Lozières puis contourne une moraine, traverse des éboulis et des alpages. Il s'insinue enfin entre des barres rocheuses en amont et en aval des gorges du Doron pour commencer sa phase descendante. Une fois au refuge de l'Arpont, le sentier descend jusqu'à la chapelle Saint-Laurent et d'anciens chalets d'alpage pour rejoindre les chalets du Mont. De là, à 2080 m d'altitude, l'itinéraire quitte le GR®5 pour emprunter un sentier de descente, escarpé, qui permettra, par des alpages puis la forêt d'épicéa, de rejoindre la vallée au Pont du Chatelard. Suivre la petite route plein Sud qui permet d'arriver au village de Termignon. Compter 7 heures de marche depuis l'arrêt d'Entre-Deux-Eaux.

Sur votre chemin...



-  L'alpage de La Para (A)
-  Les lacs des lozières (C)
-  Le refuge de l'Arpont (E)

-  Les pierres à cupules (B)
-  Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (D)

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 point de départ de cette randonnée pédestre est également accessible, sans navette, depuis Bellecombe. La route entre Bellecombe et Entre deux eaux est fermée à la circulation, sauf véhicules autorisés. (Infraction prévue et réprimée par l'article R 163-6 du Code Forestier).

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Modane. Renseignements : www.voyages-sncf.com

Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Termignon. Renseignements : www.transavoie.com

Puis navette Termignon-Bellecombe-Entre-Deux-Eaux, de juillet à août et les WE du 15 juin au 14 septembre.

Renseignements navette : www.termignon.haute-maurienne-vanoise.com/pratique/se-deplacer-sans-voiture

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

Renseignements : www.rezopouce.fr

Accès routier

Départ navette bus Termignon-Bellecombe-Entre-Deux-Eaux à Maison de la Vanoise, de juillet à août et les weekends du 15 juin au 14 septembre.

Parking conseillé

Termignon, puis navette jusqu'à Entre-Deux-Eaux

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

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus des gorges du Doron à Termignon.

Toutes les activités dans ces zones sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, 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.

Lieux de renseignement

Office de tourisme de Val Cenis Termignon

Maison de la Vanoise, Place de la
Vanoise, Termignon, 73500 Val-Cenis

info@hautemaurienne.com

Tel : 04 79 05 99 06

<https://www.valcenis.com>

Point info Parc national de la Vanoise - Val-Cenis Termignon

Place Vanoise, 73500 Termignon

Tel : 04 79 20 54 54

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

Sur votre chemin...



L'alpage de La Para (A)

Au pied des vallons de la Leisse et de la Rocheure, les vaches laitières des races Tarine et Abondance ainsi que les brebis de la race Thônes et Marthod se partagent les pâturages de La Para. Les alpagistes transforment le lait des vaches en deux types de fromage : le Bleu de Termignon, produit rare, à pâte légèrement persillée et friable, ainsi que le Beaufort, fromage au lait cru à pâte pressée cuite. Originaire du Beaufortain d'où il tire son nom, la production du « prince des gruyères » est aujourd'hui largement répandue dans la vallée de la Maurienne.

Crédit photo : PNV - VON CONTA Beatrix



Les pierres à cupules (B)

Un peu sous le point coté 2329 m, lorsque vous reprendrez le sentier balcon du GR®5, vous pourrez découvrir une pierre gravée datant du Néolithique (3000 ans av. J.-C.). Ce sont les premières communautés agropastorales qui réalisèrent ces gravures par piquetage sur des blocs erratiques ou des affleurements rocheux. La vallée de la Maurienne conserve près d'un millier de roches gravées très diversifiées (pieds gravés, scènes de bataille ou de chasse, représentations abstraites, rouelles, noms des bergers...). Elles témoignent de la fréquentation de la haute montagne à des périodes reculées. L'érosion et les dégradations humaines ont fragilisé ces pierres avec le temps. Elles méritent, pour témoigner encore de leur histoire dans les siècles à venir, toute votre attention.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



Les lacs des lozières (C)

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 dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (D)

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 km². 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 (E)

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