



Col de la Lose : le paradis sauvage

Vanoise - VAL D'ISERE

Harde de bouquetins au Col de la Lose (Maëlle LEPOUTRE)



Une randonnée à la journée qui attire les amoureux de pleine nature. Une ambiance de bout du monde, à la jonction du Parc National de la Vanoise et du Parc National du Grand Paradis.

Le sentier remonte l'Isère et traverse **le vallon de Prariond où s'ébattent les marmottes. A l'approche du Col de la Lose, les chamois et bouquetins du Parc de la Vanoise se laissent également apercevoir sans difficulté.** Sur cette terre sauvage qui tutoie la frontière italienne, vous profitez d'une vue imprenable sur le **glacier des Sources de l'Isère** et les grands sommets environnants.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h 30

Longueur : 11.8 km

Dénivelé positif : 941 m

Difficulté : Facile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Géologie, Point de vue

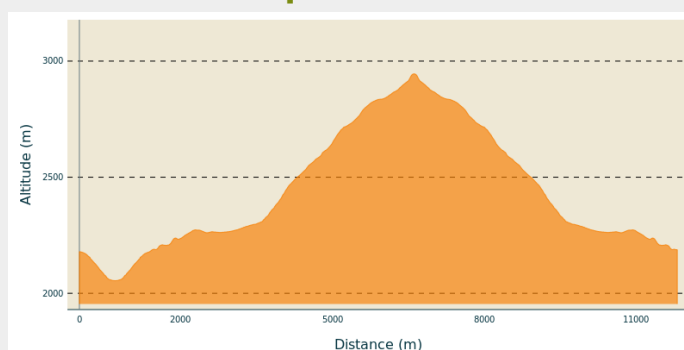
Itinéraire

Départ : Parking du pont Saint-Charles, Val d'Isère

Arrivée : Parking du pont Saint-Charles, Val d'Isère

Communes : 1. VAL D'ISERE

Profil altimétrique



Altitude min 2054 m Altitude max 2945 m

Se garer au parking du Pont Saint-Charles. Suivre l'unique sentier via les gorges de Malpasset qui débouche sur le plateau du Prariond puis son refuge. Prendre le sentier qui grimpe en lacets au-dessus du refuge jusqu'au replat de Grande Tête. Suivre les cairns qui mènent à la bifurcation des sentiers entre le col de la Galise et celui de la Lose. Prendre le sentier de droite. À partir de ce moment le sentier est moins visible et peut être coupé par des névés. Le col sera signalé par une table de lecture et un poteau signalétique du Parc National de la Vanoise. Pour le retour, prendre l'itinéraire en sens inverse.

Sur votre chemin...



La prise d'eau du Pont Saint-Charles (A)

La coulée des Rouvines de Bazel (C)

Les Alpes bougent ! (E)

Ruines de l'ancien refuge et chalet d'alpage (G)

La restauration des sentiers (I)

Le col de la Lase, à la jonction entre Vanoise et Grand Paradis (K)

La violette pennée (B)

Les gorges du Malpasset (D)

Le monument du souvenir (F)

Le refuge de Prariond. (H)

Vue sur les glaciers des sources de l'Isère depuis la Roche des Loses (J)

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

Malgré un sentier de montagne « large » (0,70 à 1 m de largeur) et la présence de 3 mains courantes, la traversée des gorges de Malpasset présente un "à-pic" sur environ 1 km. Redoubler d'attention avec les enfants et personnes sujettes au vertige. L'usage d'une corde peut être utile.

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Renseignements : [SNCF](#)
Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Val d'Isère. Renseignements : [Transavoie](#)

Des navettes gratuites (pendant la période d'ouverture de la station) desservent l'ensemble des hameaux de Val d'Isère, dont le Fornet. A certains horaires, elles vont jusqu'au Pont-St-Charles.

Pensez également co-voiturage avec www.mobisavoie.fr

Accès routier

À partir de l'office de tourisme de Val d'Isère suivre la RD 902, en direction du col de l'Iseran. Traverser le hameau du Fornet. Faire environ 3 km. Avant de traverser la rivière de l'Isère, entrer dans le parking du Pont Saint-Charles à gauche de la route. Il est signalé par un gros cairn maçonné.

Parking conseillé

Parking du pont Saint-Charles

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.

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Elodie Antoine -
elodie.antoine@vanoise-parcnational.fr
04 79 06 03 15

Les réserves naturelles de la Grande Sassièrre, de la Bailletaz, ainsi que le vallon de Prariond sont des espaces privilégiés pour la préservation et le développement de la population hivernante de bouquetins.

Les milieux sont favorables pour les bouquetins : exposition sud, gradient altitudinal, altitude élevée (1800 à 3600 m) pentes abruptes entrecoupées d'éboulis et de pelouses, replats et crêtes).

Même très limitée, la fréquentation hivernale peut générer des perturbations lourdes de conséquences pour la faune sauvage à une époque où elle doit limiter strictement ses dépenses énergétiques.

Les activités hivernales telles que le ski de randonnée ou la raquette sont à éviter dans les zones concernées par l'hivernage du bouquetin.

Les éléments du plan de gestion: <http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/gerer-et-proteger-les-patrimoines/les-reserves-naturelles-nationales/la-reserve-1>

Sur votre chemin...



La prise d'eau du Pont Saint-Charles (A)

Ce « bassin » est une des prises d'eau de Val d'Isère. Celle-ci assure majoritairement l'approvisionnement en eau des 30 000 visiteurs hebdomadaires qu'accueille la station chaque hiver.

Crédit photo : Christophe GOTTI



La violette pennée (B)

Le qualificatif « pennée » qui s'applique à cette violette (*Viola pinnata*) se rapporte à la forme des feuilles profondément découpées en lobes, caractère qui ne s'observe que chez cette espèce en Vanoise. La Violette pennée réfère les versants bien exposés. Elle se plaît dans les mélézins, sur les pelouses écorchées, les rochers et éboulis calcaires, parfois gypse. En France, elle est recensée dans seulement quatre départements alpins, de la Savoie aux Alpes-Maritimes. Les localités savoyardes se limitent à cinq communes de Tarentaise. C'est dans le vallon de Prariond que sont connues les populations les plus hautes vers 2610 m d'altitude ! Sa rareté justifie sa protection au niveau national.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



La coulée des Rouvines de Bazel (C)

La montagne se modifie continuellement et souvent de façon cataclysmique ! En 2011, lors d'un orage, le ruisseau des Rouvines de Bazel a libéré des trombes d'eau boueuse. Le talweg s'est encaissé de plusieurs mètres et une coulée de boue est descendue jusqu'à l'Isère. Elle est encore visible ! Cet incident géologique a induit le déplacement du sentier par les ouvriers du Parc national. Des étagnes (femelles de bouquetins) en ont profité par la suite, pour exploiter des salines naturelles sur la coulée !

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



Les gorges du Malpasset (D)

Lors des 2 derniers millions d'années, les glaciers ont érodé les vallées en leur donnant une forme typique en « U ». Localement, la vallée de l'Isère en est un bel exemple. Par contre, lorsque les roches sont plus dures, il se forme des verrous glaciaires, comme les gorges de Malpasset ou celles de la Daille. C'est alors l'érosion du ruisseau sous et en aval du glacier qui prend le relais. Les éboulis des falaises du verrou finissent d'accentuer cet aspect encaissé.

Crédit photo : PNV - NEUMÜLLER Christian



Les Alpes bougent ! (E)

Les gorges permettent aussi de voir les traces de la surrection des Alpes. Suite à la collision entre les plaques continentales eurasienne et africaine, les couches calcaires et schisteuses se sont pliées comme de la guimauve. On peut ainsi se rendre compte des énergies colossales mises en œuvre ! Ce phénomène est encore actuel. Pour preuve les récurrents tremblements de terre de la région de Turin, qui annoncent à terme le rapprochement physique des deux rives de la Méditerranée mais rassurez-vous, ce n'est pas encore pour tout de suite !

Crédit photo : PNV - ROULAND Patrick



Le monument du souvenir (F)

Ce mémorial rappelle la tragique fin des soldats anglais en novembre 1944. Capturés à Tobrouk (Libye), puis emprisonnés et évadés en Italie, ils sont aidés par des partisans italiens pour passer en France. Dans le vallon de Prariond, une tempête de neige se déchaîne. Le refuge est introuvable car enfoui sous la neige. La majorité des hommes meurent de froid ou sont ensevelis sous les avalanches. Seuls 3 hommes sur 39 (dont un 9 jours après la tempête !) sortiront vivants de cette aventure, grâce notamment aux secours des avalins (habitants de Val d'Isère) et d'autres partisans italiens.

Crédit photo : PNV - CHASTAIN Alain



Ruines de l'ancien refuge et chalet d'alpage (G)

Vous êtes face aux ruines de l'ancien refuge, qui servait aussi de chalet d'alpage pour les bergers des troupeaux communaux. À cause de l'enneigement des lieux, l'accès hivernal se faisait par le toit via une cheminée encore visible équipée d'une échelle métallique fixe. L'enclos, avec un muret en pierres sèches (nom local : rama), atteste de son usage pastoral. Le chalet n'est plus utilisé par les bergers depuis les années 1950. Le nouveau refuge de Prariond, construit en 1969 par le Parc national de la Vanoise, a pris la relève.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



Le refuge de Prariond. (H)

Le refuge de Prariond est un bâtiment d'accueil avec des contraintes spécifiques aux sites isolés. L'adduction de l'eau potable, de plus de 800 m de longueur, se fait depuis le versant d'en face avec la nécessité de la faire passer à l'aide d'un ouvrage câble au-dessus de l'Isère ! L'électricité est produite grâce à des panneaux photovoltaïques et une pico-centrale hydroélectrique qui turbine une petite partie du torrent présent à l'ouest du refuge. Le ravitaillement en denrées nécessite 2 à 3 rotations d'hélicoptère par an auxquelles s'ajoute le bois pour le chauffage et le gaz pour la cuisine. « Sobriété » et « service public » sont les maîtres mots pour la gestion de ce refuge.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



La restauration des sentiers (I)

Une dizaine d'ouvriers saisonniers sont à l'œuvre pour entretenir les quelque 550 km de sentier du cœur du Parc de la Vanoise. La zone que vous traversez fait régulièrement l'objet de travaux, pour gérer les ravinements, écoulements d'eau et piétinements hors sentier. Les cicatrisations par la végétation ont 20 ans ! Merci d'aider la végétation en restant sur les sentiers.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica

☼ Vue sur les glaciers des sources de l'Isère depuis la Roche des Loses (J)

Vous pouvez observer les différents glaciers encore présents autour du vallon avec de gauche à droite le glacier des sources de l'Isère (coupé en 2 par l'arête de la Grande Aiguille) et le glacier de Gros Caval. Deux autres sont cachés de votre point de vue, il s'agit du glacier Pers (coupés en 3 parties) et de celui du Col Pers. Sur la carte IGN Top 25 n°3633ET édition 2008, vous pourrez observer le retrait glaciaire entre 1975 et 2006. Il est illustré en jaune.



🏔 Le col de la Lose, à la jonction entre Vanoise et Grand Paradis (K)

Vous êtes à la frontière des deux parcs nationaux jumeaux, la Vanoise et le Grand Paradis. Face à vous, le sommet Gran Paradiso culmine à 4091 m. Les deux parcs se sont construits autour de la même vocation initiale : la sauvegarde du bouquetin des Alpes. Actuellement, on estime sa population à 2500 individus en Vanoise. L'ensemble des populations européennes proviennent de lâchers d'animaux issus des populations relictuelles des 2 parcs.

Crédit photo : Maëlle LEPOUTRE