

# 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

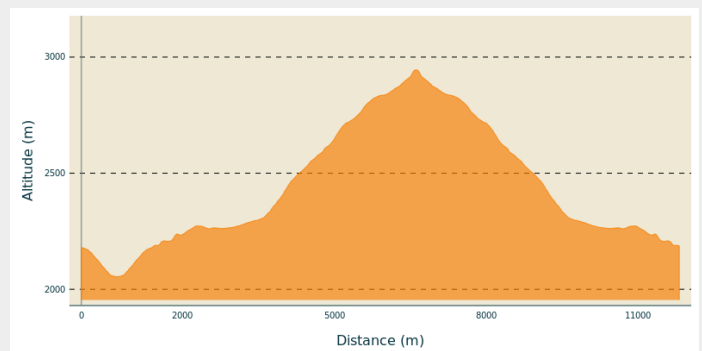
**Départ** : Parking du pont Saint-Charles, Val d'Isère

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

**Balisage** : → Parc

**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 de matériaux des Rouvines de Bazel (C)
-  Les Alpes bougent ! (E)
-  L'ancien refuge, chalet d'alpage (G)
-  Le refuge de Prariond. (I)
-  Vue sur les glaciers des sources de l'Isère depuis la Roche des Loses (K)
-  La violette pennée (B)
-  Les gorges du Malpasset (D)
-  Le monument du souvenir (F)
-  Les marmottes (H)
-  La restauration de sentier (J)
-  Depuis le col de la Lose (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

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 jusque Bourg-Saint-Maurice. Renseignements : [SNCF](http://SNCF)  
Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Val d'Isère. Renseignements : [Transavoie](http://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](http://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. L'eau du captage est utilisée pour l'eau potable, les besoins sanitaires des résidents, les installations publiques de la commune, mais aussi pour la fabrication d'une partie de la neige artificielle des pistes du domaine. Comme l'ensemble des stations de ski, ces prélèvements hivernaux coïncident avec la période d'étiage du cours d'eau, moment où le débit est le plus faible.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

---



## 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. Elle pousse dans les pelouses écorchées, les rochers des forêts claires de préférence sur sols calcaires, gypseux et sur des versants bien exposés (sud, sud-est). 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. Des données historiques restent à retrouver en Maurienne. 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 de matériaux des Rouvines de Bazel (C)

Le ruisseau que vous traversez, est celui des Rouvines de Bazel. En 2011, lors d'un orage, le ruisseau s'est transformé en lave torrentielle. Le talweg s'est encaissé de plusieurs mètres et une coulée de boue est descendue jusqu'à l'Isère (encore visible). Cet incident géologique a induit le déplacement du sentier par les ouvriers du Parc national. La montagne se modifie continuellement et souvent de façon cataclysmique ! 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 (Lybie), 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



## L'ancien refuge, chalet d'alpage (G)

Cette ruine est l'ancien refuge, qui servait aussi de chalet d'alpage aux 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



## Les marmottes (H)

Le plateau de Prariond accueille une belle population de marmottes des Alpes (*Marmotta marmotta*). Ce rongeur herbivore vit en colonie familiale, composé d'un couple, des marmottons de l'année et de la génération de l'année précédente. Le mâle dominant « invite poliment mais de façon virile » ses fils « à déguerpir » de son territoire durant leur deuxième été sous peine de le quitter « manu militari ». Ainsi, ces rejetons exclus se retrouvent dans les territoires périphériques, apprenant ainsi l'autonomie.

Crédit photo : PNV - BARRAUD Rémy



## Le refuge de Prariond. (I)

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 de sentier (J)

Le Parc national de la Vanoise met à disposition des sentiers pour les visiteurs estivaux. Une dizaine d'ouvriers saisonniers sont à l'œuvre pour entretenir les quelques 550 km de sentier du cœur du parc. La zone que vous traversez fait régulièrement l'objet de travaux, pour gérer les écoulements d'eau (ravinelements) et le passage hors sentier dans les virages. Les cicatrises par la végétation que vous voyez 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 (K)

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.

---

## 🏔️ Depuis le col de la Lose (L)

Vous êtes à la frontière des deux parcs nationaux jumeaux, la Vanoise et le Grand Paradis. Pour ce dernier, il tient son nom du sommet, Gran Paradiso en italien, qui culmine à 4091 m face à vous. Les deux parcs ont été construits autour de la sauvegarde du bouquetin des Alpes. Actuellement, on estime sa population à 1900 bouquetins en Vanoise et environ 2500 dans le Grand Paradis. L'ensemble des populations européennes (environ 50 000) proviennent de lâchers d'animaux issus des populations relictuelles des 2 parcs.