Le col des Fours depuis le Manchet : un itinéraire alpin et sauvage

Vanoise - VAL D'ISERE

Lis martagon - Vallon du Manchet, commune de Val-d'Isère (AUGÉ Vincent)

Une randonnée à la journée à travers un paysage alpin de toute beauté avec, à la clé, une vue spectaculaire sur la Sana et les autres sommets avalins.

« Cette randonnée associe effort sportif et découverte contemplative. **À leur arrivée au col des Fours, les randonneurs profitent d'un superbe panorama sur le lac du Grand Fond mais aussi sur les glaciers et sommets qui délimitent la frontière franco-italienne. Citons entre autres l'Albaron, la Petite Ciamarella, la Pointe de Bonneval, le glacier des Évettes et celui du Grand Méan.** La rencontre avec des chamois reste exceptionnelle et ne s'en trouve que plus magique. Cet itinéraire sauvage et dépaysant se consomme sans modération ! » Mylène Herrmann, garde-monitrice du Parc National de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 13.1 km

Dénivelé positif : 1066 m

Difficulté : Difficile

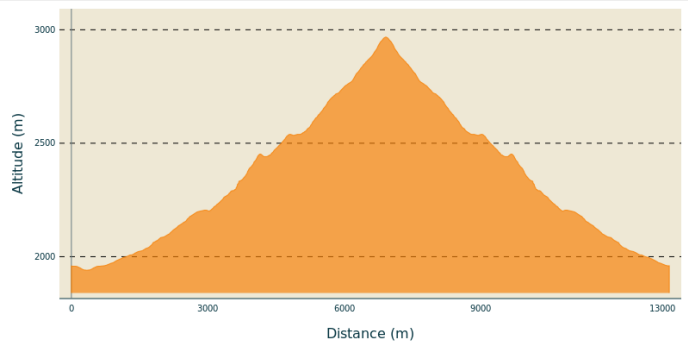
Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking, télésiège du Manchet, Val d'Isère
Arrivée : Parking, télésiège du Manchet, Val d'Isère
Communes : 1. VAL D'ISERE

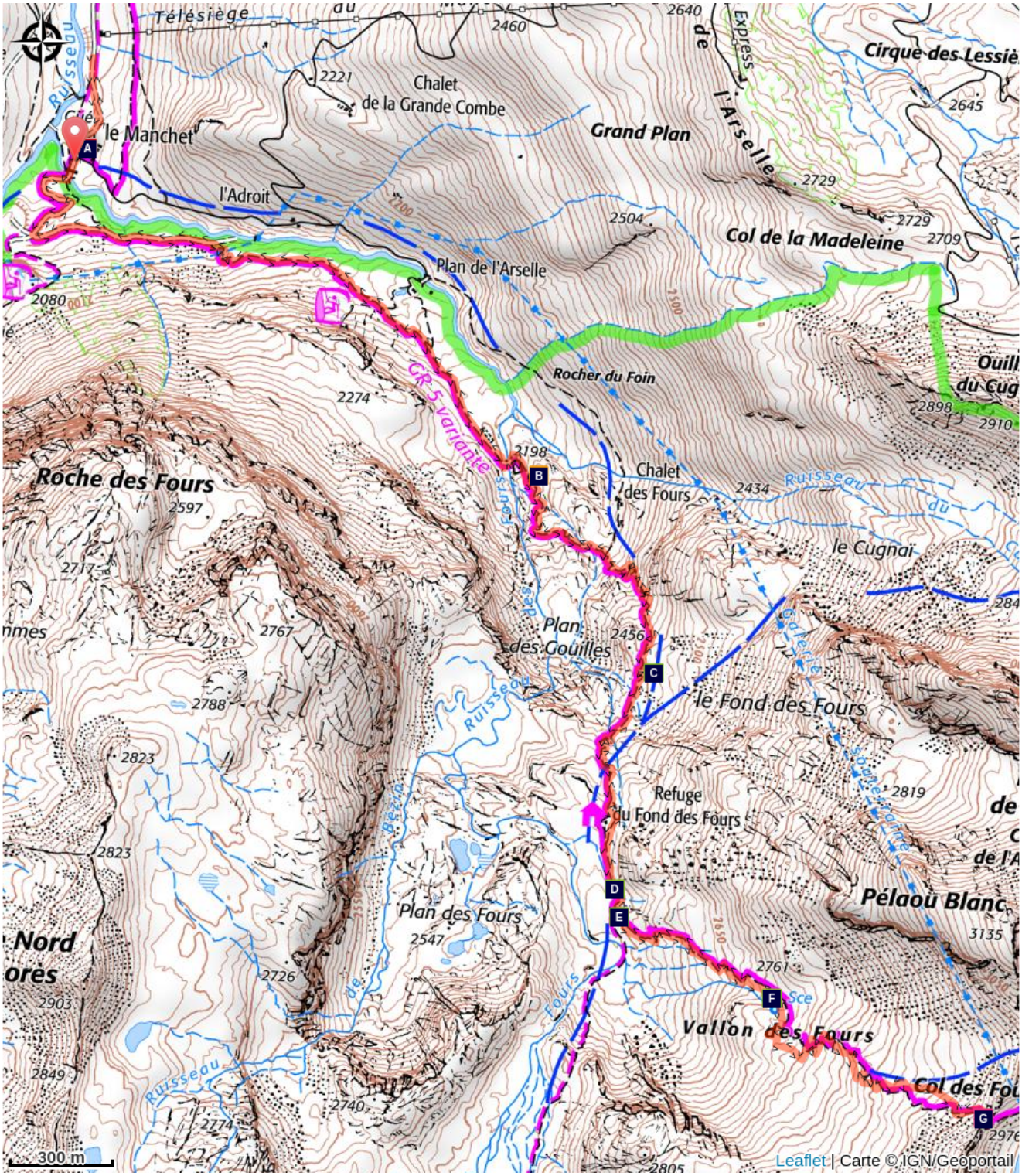
Profil altimétrique



Altitude min 1940 m Altitude max 2968 m

En partant du parking du télésiège du Manchet, suivre la route goudronnée, qui se mute en chemin de terrain. Contourner le hameau du Manchet en suivant ce chemin. Passer le pont sur le ruisseau des Fours. Prendre le sentier à gauche des panneaux d'information du parc. Faire 150 m pour retomber sur une piste carrossable. La suivre à gauche, afin de récupérer après 300 m, le sentier qui part à droite. Suivre la direction « Col des Fours ». 400 m après le refuge du Fond des Fours, à la bifurcation de sentier, suivre la direction « Col des Fours 1h10 ». Pour revenir, refaire le chemin à l'envers.

Sur votre chemin…



- Le hameau du Manchet (A)
- La ramaz (B)
- L'arnica montana (C)
- L'accenteur alpin (D)
- La saxifrage faux aizoon (E)
- La renoncule des glaciers (F)
- Le col des Fours (G)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Possibilité de restauration et d'hébergement au refuge du Fond des Fours.
Possibilité de restauration à la ferme de l'Arselle.

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusque Bourg-Saint-Maurice. Renseignements : www.voyages-sncf.com
Puis transports en autocars jusqu'au chef-lieu de Val d'Isère.
Renseignements :www.transavoie.com
À Val d'Isère, des navettes gratuites desservent le vallon du Manchet, jusqu'au parking du parc des sports.

Accès routier

À partir du rond-point de l'Office du Tourisme de Val-d'Isère, suivre la RD 902, suivre la direction « vallée du Manchet ». Passer au rond-point des pistes, traverser le hameau du Châtelard, passer devant le restaurant « Les Clochetons ». Continuer jusqu'au parking du télésiège du Manchet.

Parking conseillé

Parking, télésiège du Manchet

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Val d'Isère
Place Jacques Mouflier, 73150 Val-d'Isère

info@valdisere.com
Tel : 04 79 06 06 60
https://www.valdisere.com

Sur votre chemin…

Le hameau du Manchet (A)

Ce petit groupe de maisons à l'abandon est le seul hameau d'alpage de Val d'Isère. Vous remarquerez que ces bâtiments sont construits en pierre locale. Le bois, matériaux rare à cette altitude, n'est utilisé que pour les charpentes et les menuiseries. Son utilisation était uniquement estivale. Actuellement, il fait partie de l'alpage de la famille Tutel, qui ne s'en sert pas dans son exploitation agricole. La commune de Val d'Isère a lancé un projet de rénovation de ces bâtiments afin de les faire vivre à nouveau.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène

La ramaz (B)

La « ramaz », est un ancien enclos à moutons, en murets de pierres sèches, qui servait à enfermer les moutons pour la nuit. On remarque que la végétation est constituée d'une seule espèce : le rumex des alpes ou écot pour les savoyards ou encore rhubarbe des moines. Les grandes feuilles épaisses et coriaces servaient à conserver le beurre au frais.

Crédit photo : Vincent AUGE

L'arnica montana (C)

Les pelouses sont parsemées de véritables petits soleils. L'arnica des montagnes (Arnica montana) ressemble à une marguerite jaune, un peu décoiffée. Ses propriétés médicinales sont connues depuis l'Antiquité. Ne la confondez pas avec le séneçon doronic ! L'arnica possède un feuillage à ses pieds, une rosette plaquée au sol.

Crédit photo : PNV - GROSSET Félix

L'accenteur alpin (D)

L'accenteur alpin (Prunella collaris) est très peu farouche. C'est le passereau montagnard le plus facilement observable. Il passe la plupart de son temps au sol pour picorer les insectes, ou se percher régulièrement sur les pierres. De loin, on le trouve de couleur terne, seuls ses flancs roux attirent l'attention. Mais de près, son plumage apparaît bariolé : dessus gris-brun, dos largement rayé de noir, gorge blanche tachetée de noir, flancs avec flammèches rousses sur fond blanc et deux rangées de points blancs sur les ailes.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie

La saxifrage faux aizoon (E)

Au bord du ruisseau s'étale un magnifique tapis de fleurs jaunes : c'est la saxifrage des ruisseaux, ou saxifrage faux-aizoon (Saxifraga aizoides). La plante a aussi la particularité d'accueillir un hôte exceptionnel : le petit apollon (Parnassius phoebus). Ce papillon blanc avec 2 ocelles rouges est protégé. Il pond ses œufs uniquement sur ces saxifrages. Les feuilles charnues serviront ensuite de repas aux chenilles du papillon.

Crédit photo : PNV - DELMAS Michel

La renoncule des glaciers (F)

Dans les petits ruisseaux et les suintements, on aperçoit des guirlandes de petites fleurs roses et blanches : la renoncule des glaciers (Ranunculus glacialis). La plante est plutôt petite, mais les fleurs sont grandes. Elles sont blanches et deviennent rosées, parfois même violettes. Comme son nom l'indique, cette renoncule aime les zones humidifiées par l'eau de fonte des glaciers ou des névés. Elle détient aussi un record : c'est la plante à fleurs qui monte le plus haut en Europe : 4275 m.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian

Le col des Fours (G)

Du col des Fours (alt. 2976 m), on peut profiter d'une vue extraordinaire sur les glaciers et sommets frontaliers avec l’Italie, d'ouest en est : l’Albaron (alt. 3637 m) et le glacier du Vallonnet, la Petite Ciamarella (alt. 3465 m), la Grande Ciamarella (alt. 3676 m) et son glacier des Évettes, la Pointe de Bonneval (alt. 3320 m) suivie du glacier du Grand Méan, le Roc et le glacier du Mulinet (alt. 3442 m) et le glacier des Sources de l’Arc... et enfin le joli lac du Grand Fond sous vos pieds, issu du glacier éponyme disparu aujourd'hui. Les amateurs de chiffres pourront afficher un « 3000 » à leur carnet de courses en gravissant aisément la pointe des Fours à une encablure du col.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène