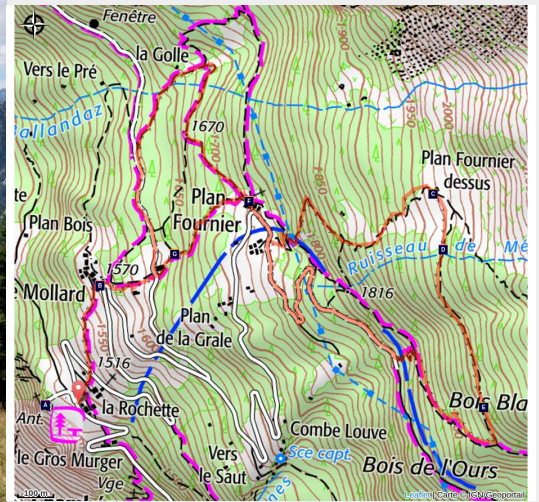


# Circuit des Montagnettes du Planay : sur les traces de la vie agropastorale d'antan

Vanoise - PLANAY



Vue à partir de Plan Fournier - Le Planay



***Retour vers le passé avec cet itinéraire facile ! Le randonneur parcourt des paysages modelés par les traditions agropastorales d'autrefois. Au cœur d'une montagne rustique, il traverse de charmants villages d'estive.***

**Dans un pays tout en pente, le montagnard a dû s'adapter : les montagnettes en témoignent !** Le terme désigne des habitations regroupées en hameau, situées entre le village principal et l'alpage. **Palier intermédiaire et temporaire pour les familles et le bétail, les montagnettes permettaient de patienter avant l'estive,** le temps que l'herbe pousse en altitude. Ces va-et-vient entre le village et les montagnettes étaient qualifiés de "remues" (du verbe remuer) ou "tramoués" en patois. Sur votre parcours, prêtez attention aux murs en pierres sèches qui bordent les antiques sentiers. Remarquez également l'architecture des maisons, les étables, les granges et les coladz, constructions qui permettaient de garder le lait au frais.

### **Infos pratiques**

---

Pratique : A pied

---

Durée : 3 h 30

---

Longueur : 6.3 km

---

Dénivelé positif : 500 m

---

Difficulté : Très facile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Architecture,  
Pastoralisme

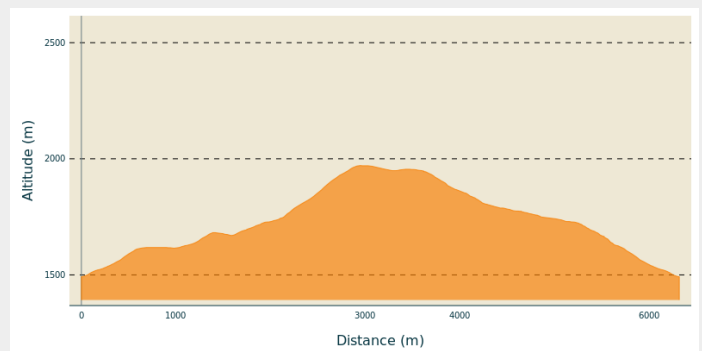
# Itinéraire

**Départ** : La Rochette (alt. 1500 m)

**Arrivée** : La Rochette (alt. 1500 m)

**Communes** : 1. PLANAY

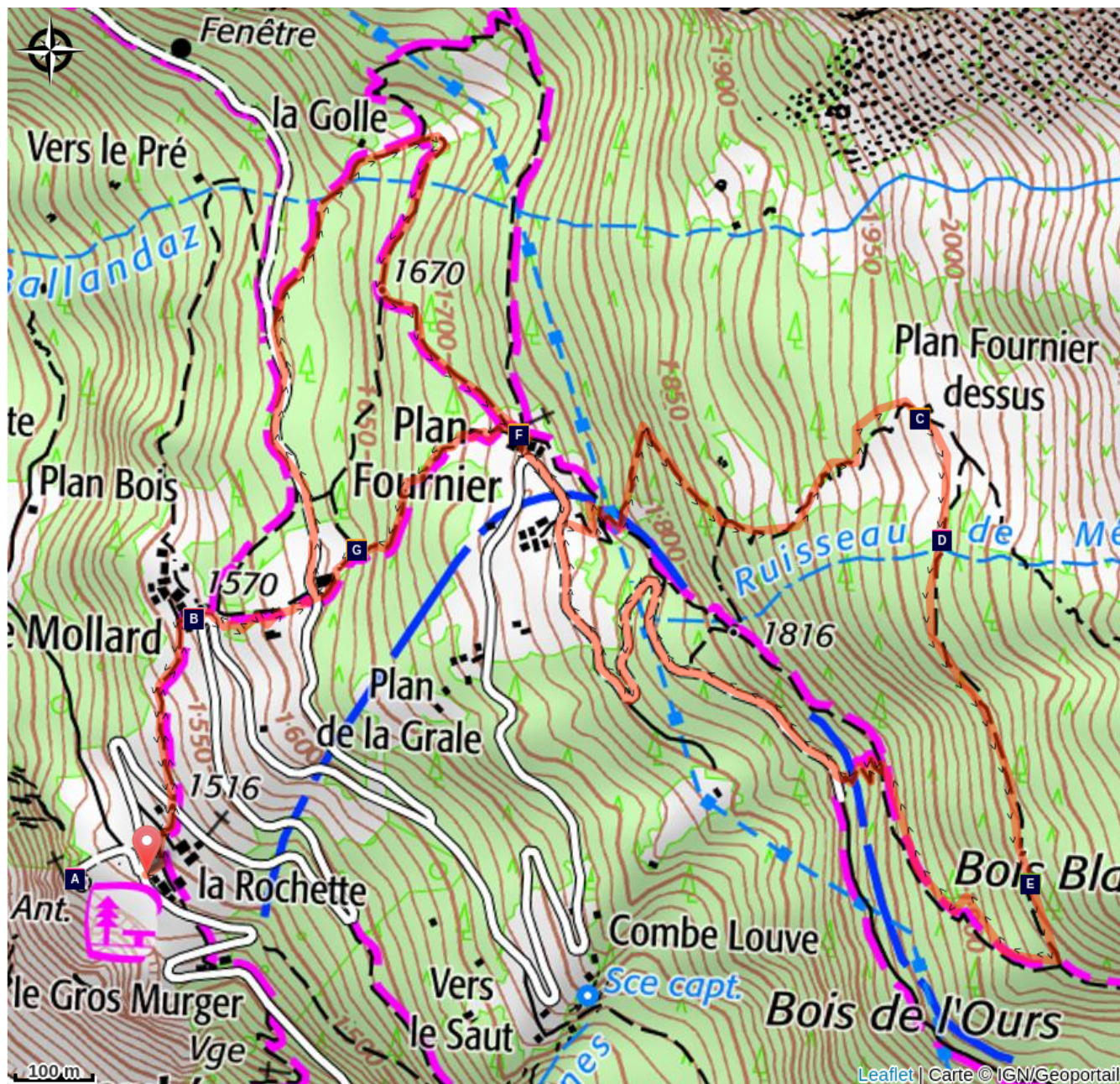
## Profil altimétrique










Altitude min 1492 m Altitude max 1971 m

Du parking, s'élever à gauche des maisons par un petit sentier qui traverse la route et file jusqu'au hameau du Mollard (alt. 1564 m). Prendre le sentier bordé d'un mur en pierres sèches qui s'élève au-dessus du lacet de la route. Rejoindre plus haut une piste EDF qui arrive sur Pélapoët. Suivre cette piste vers la gauche jusqu'à la grange (alt. 1614 m). Prendre le sentier qui s'élève jusqu'au chalet de la Golle. Quitter le sentier de la tour du Merle en prenant franchement à droite une piste direction le hameau de Plan Fournier (alt. 1723 m). Traverser le hameau, remonter la route sur quelques dizaines de mètres et prendre le sentier à gauche au niveau d'une croix. Au carrefour suivant, prendre à gauche le sentier ascendant qui s'enfonce dans la forêt d'épicéas. Traverser la clairière, puis la forêt qui lui fait suite. Ensuite une succession de clairières conduit jusqu'à la cave de Plan Fournier (ou Plan Fournier Dessus) à 1970 m d'altitude. De la cave de Plan Fournier, prendre plein sud le sentier qui monte vers les Gallinettes. Le quitter après une centaine de mètres, pour descendre à droite, un peu, après le bosquet. Remonter sur quelques dizaines de mètres, toujours vers le sud, et pénétrer dans la pessière. Le sentier poursuit en forêt, jusqu'à rejoindre, presque à l'horizontale, le Bois Blanc. Au carrefour de chemins, prendre celui de droite qui redescend vers le parking (alt. 1805 m) de la piste du refuge du Grand Bec. Descendre la piste jusqu'à Plan Fournier. Traverser le hameau, mais ne pas reprendre la piste utilisée à la montée. Prendre un petit sentier à l'aval, qui descend droit en traversant la forêt, jusqu'à la maison de Pélapoët, puis encore tout droit jusqu'au Mollard, où on retrouve le sentier de montée qui nous ramène à la Rochette.

# Sur votre chemin...



-  La Dent du Villard (A)
-  Le hameau du Mollard (B)
-  Les caves de Plan Fournier (C)
-  La Pointe de Méribel (D)
-  Le Bois Blanc (E)
-  Le Plan Fournier (F)
-  La descente vers le village (G)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Cette balade peut se faire à la demi-journée. À noter que la montée et la descente entre la Rochette et Plan Fournier se déroulent pour une bonne part sur le sentier thématique « L'homme et la pente ». Celui-ci est jalonné de tables de lecture, apportant de précieuses informations sur la vie dans et autour des montagnettes autrefois.

## **Comment venir ?**

### Transports

Desserte ferroviaire jusque Moûtiers. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)  
Puis transport en autocar jusqu'au Planay et/ou Pralognan. Renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com)  
Pensez également co-voiturage avec [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr)

### Accès routier

En suivant la route de Bozel à Pralognan, passer au Planay-en-Vanoise. Prendre la direction de Pralognan (D915), que l'on quitte après 600m en tournant à gauche pour gagner le hameau classé de Chambéranger. A l'entrée du village, prendre à droite la route étroite qui conduit à la Rochette (1500m), et se garer.

### Parking conseillé

La Rochette

## **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>

### **Vallée de Bozel Tourisme**

118 Rue Emile Machet, 73350 Bozel

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

Tel : 04 79 55 03 77

<https://www.valleedebozel.com>

# Sur votre chemin...

---



## La Dent du Villard (A)

Depuis le pylône près du parking, admirez la montagne qui vous fait face. C'est la dent du Villard. Sa crête est remarquable par son profil peu accidenté, la couleur uniformément blanche des roches qui la constituent, et par son relief de détail très particulier, très raviné sur ses flans et lunaires sur sa crête avec de grandes dépressions. Ces caractères sont dus au fait que cette montagne est constituée presque uniquement de gypses triasiques.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

---



## Le hameau du Mollard (B)

L'arrivée sous le hameau du Mollard offre une vue intéressante d'un hameau à habitat temporaire, fréquenté été comme hiver par les montagnards d'hier. Source, jardins, étables, granges, coladz (bâti permettant de garder le lait au frais), rien ne manquait pour assurer la vie quotidienne au cours des saisons. Remarquez ici l'oratoire du Sacré-Cœur : il est le témoin de la foi des montagnards. Il reprenait vie après de longs mois d'hiver, lorsque les habitants y priaient à nouveau pour obtenir la protection des saints.

---



## Les caves de Plan Fournier (C)

Vous voici au pied de l'alpage de Fontaine Froide. Cette cave a été transformée en abri pour les bergers, chasseurs et randonneurs. N'hésitez pas à pousser la porte, sans oublier de bien la refermer en quittant ce lieu. Cette cave était autrefois utilisée pour stocker les fromages fabriqués durant l'été, avant leur descente vers le village. Pendant ce temps, la famille revenait au village pour les travaux des champs et des fenaisons.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## ▲ La Pointe de Méribel (D)

Nous sommes ici au pied du versant ouest de la pointe de Méribel (alt. 2830 m). Elle ne doit pas son nom à la station de ski située deux vallées plus loin ! C'est vraisemblablement la montagne du même nom située sur le versant de Champagny. Méribel ou Miri-bel, est l'équivalent de Beau-regard, ou Belle vue.. Pensez au latin mirare qui signifie regarder. Ce nom qualifiait des endroits d'où le point de vue était « grandiose ». Au nord, les Rochers Rouges (alt. 2250 m) sont fréquentés en hiver par les bouquetins et les chamois qui y trouvent des pentes protégées et bien exposées.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## 🦉 Le Bois Blanc (E)

La forêt dans laquelle vous vous trouvez s'appelle une pessière. Arbre principal de l'étage montagnard en Vanoise, l'épicéa est l'essence dominante de l'ensemble des massifs forestiers de Planay. Les boisements d'épicéas rassemblent une grande diversité de petits passereaux. Ainsi la mésange huppée, la mésange noire, le sizerin flammé, le roitelet huppé, le bouvreuil pivoine sont des espèces caractéristiques de ce milieu. Munis d'un bec robuste et pointu, les pics frappent vigoureusement le tronc des arbres à la recherche de leur nourriture constituée d'insectes xylophages (= qui mangent le bois) et pour creuser leur nid. Ils jouent un rôle fondamental pour d'autres animaux forestiers incapables de forer des trous. Asseyez-vous un instant sous un arbre, écoutez et observez ; vous aurez peut-être la chance d'entendre ou voir un pic noir ou un pic épeiche.

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice



## 🕒 Le Plan Fournier (F)

Chaque famille montait s'installer sur sa montagnette vers la fin mai. Ce hameau était une étape intermédiaire, tant à la montée qu'à la descente, pour les troupeaux en route vers les alpages des Gallinettes, de Fontaine Froide et de la Vuzelle. Les prés étaient mangés par les bêtes à la montée, puis à la descente avec la deuxième pousse appelée regain. Des parcelles étaient également fauchées sur les montagnettes. Cet herbage intermédiaire fut souvent gagné par déboisement et défrichage. Elle y demeurait jusqu'au 22 juin, date de départ pour l'alpage supérieur où les vaches restaient tout l'été.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe





## 🕒 La descente vers le village (G)

Le chemin de descente est bordé des vestiges de murs en pierres sèches. C'était un cheminement très important pour les habitants de Planay. Début octobre, hommes et bêtes repartaient vers le village pour le regain en fond de vallée. À la Toussaint, on remontait vers la montagnette pour une durée de trois mois. Les bêtes étaient nourries avec le foin engrangé sur place. Le retour au village se situait en février. La date dépendait de la réserve en fourrage. Les années maigres précipitaient ce retour. La descente s'effectuait dans la neige épaisse. Avant de partir, le père de famille récitait un de profundis pour préserver les bêtes durant le retour et pour protéger la maison durant leur absence.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre