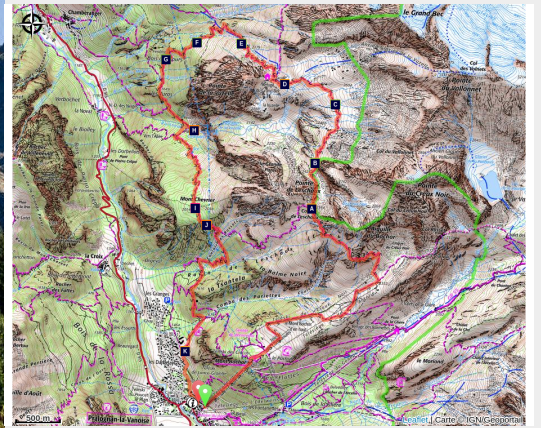


# Tour de la Vuzelle : la Vanoise secrète

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



La pointe et les cascades de la Vuzelle - Commune du Planay (PNV - GOTTI Christophe)



***Cette randonnée conduit les amoureux de pleine nature au cœur d'un espace sauvage constellé d'alpages, forêts et moraines.***

La randonnée du Tour de la Vuzelle est à la fois une expérience sportive et contemplative ! **L'itinéraire déroule alpages et forêts, avant de découvrir un magnifique cirque minéral, vestige des glaciers disparus. En chemin, à ne pas manquer : l'hospitalité et la convivialité du refuge du Grand Bec ou encore la spectaculaire Cascade de la Vuzelle, nichée sous la pointe éponyme et classée au patrimoine naturel.**

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 2 jours

---

Longueur : 16.7 km

---

Dénivelé positif : 1799 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Faune, Point de vue

# Itinéraire

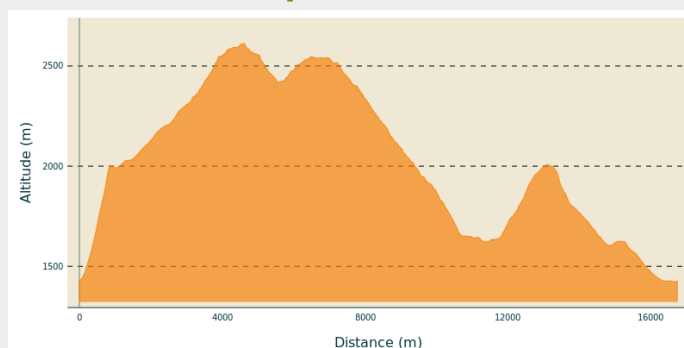
**Départ** : Gare de départ du téléphérique du Bochor

**Arrivée** : Église du village

**Balisage** : → Parc

**Communes** : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE  
2. PLANAY

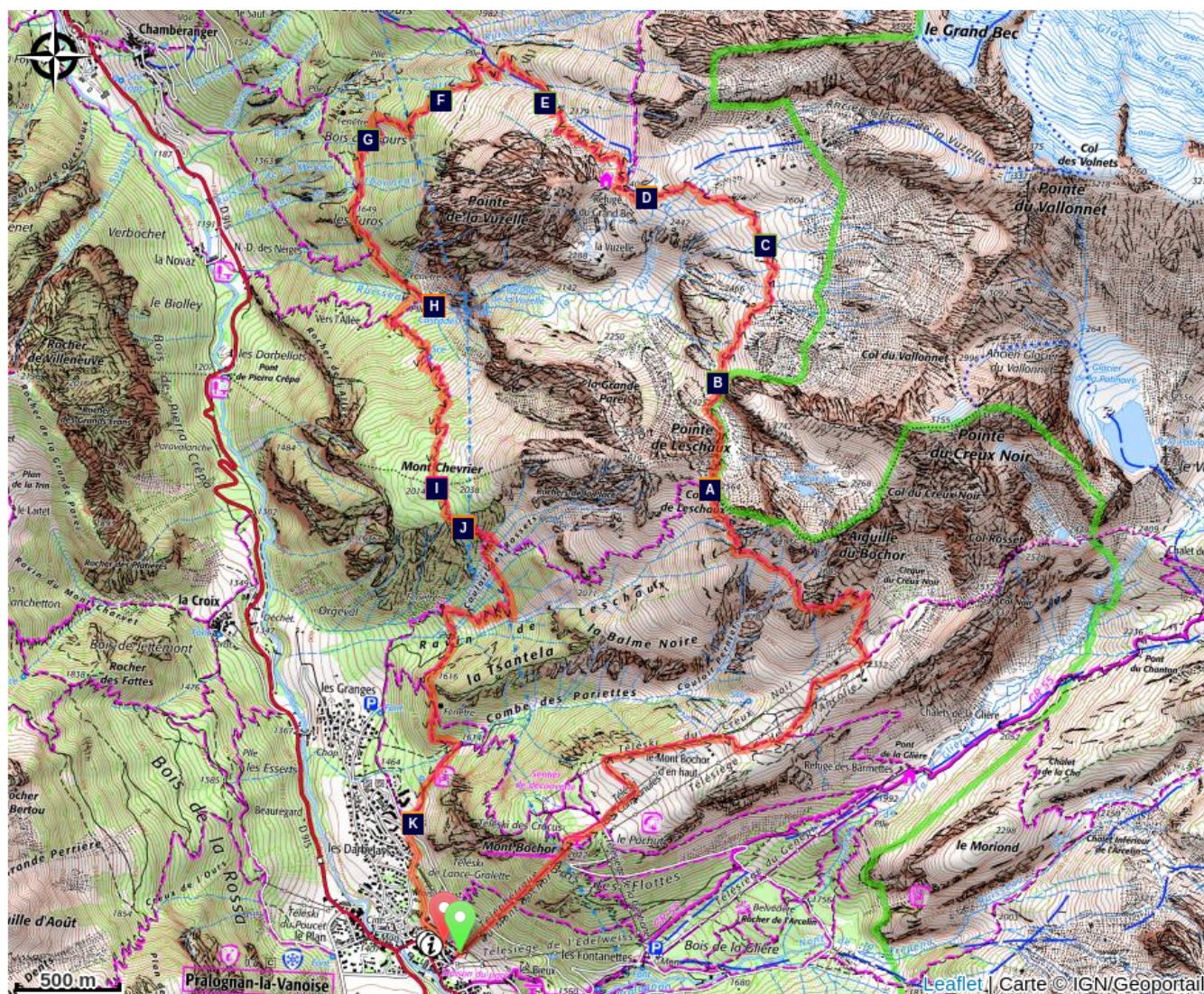
## Profil altimétrique














Altitude min 1422 m Altitude max 2613 m

Depuis Pralognan-la-Vanoise, prendre le téléphérique du Bochor et suivre le sentier jusqu'au col de Leschaux, puis suivre le sentier direction « refuge du Grand Bec ». Après la nuit au refuge, prendre le sentier qui redescend en vallée, au nord, direction « Plan Fournier ». Après 450 m de dénivelé négatif, à la 1ère bifurcation, prendre le sentier de gauche ; suivre la direction « Mont Chevrier / Pralognan-la-Vanoise ». Après 300 m de dénivelé négatif, à l'intersection du bois du Touros, prendre le chemin qui part au sud. Après 250 m de sentier « plat descendant », prendre à cette intersection le chemin qui file à plat. Environ 300 m après, traverser le ruisseau de la Vuzelle. 150 m après ce ruisseau, prendre à l'intersection dans la clairière, le chemin de gauche qui monte (390 m), jusqu'au passage de crête du Mont Chevrier. À la 1ère intersection, prendre le sentier du bas. À la 2ème intersection, prendre le sentier de gauche et suivre la direction « Pralognan-la-Vanoise ». Sur les 2 intersections suivantes, suivre la branche de gauche. À l'intersection suivante, prendre le sentier de droite qui descend. Après le talweg de la combe des Pariettes, prendre le sentier qui descend la combe. Après environ 600 m de marche, prendre la route goudronnée jusqu'au centre du village de Pralognan.

# Sur votre chemin...



-  Leschaux (A)
-  Lagopède alpin (C)
-  Vous traversez une zone de combat ! (E)
-  Cortège des mésanges (G)
-  Point de vue depuis le mont Chevrier (I)
-  Les Darbelays (K)
-  Lycopode alpin (B)
-  Alpage de la Vuzelle, hier et aujourd'hui (D)
-  Des locataires qui se suivent (F)
-  La cascade de la Vuzelle (H)
-  Ça glougloutte sous nos pieds ! (J)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Attention la traversée du sentier entre l'aiguille du Bochor et le col de Leschaux est aérienne et peut présenter des névés tardifs. Il est préférable de réaliser ce tour tard en saison, pas avant fin juillet. Réserver votre nuitée au refuge et votre pique-nique pour le 2e jour.

## **Comment venir ?**

### Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)  
Puis transport en autocar jusqu'à Pralognan-village. Renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com)

### Accès routier

RD 915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise

### Parking conseillé

Centre village, Pralognan-la-Vanoise

## **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  
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  
Tel : 04 79 08 79 08  
<https://www.pralognan.com>

# Sur votre chemin...

---

## Leschaux (A)

Vous êtes au col de Leschaux, surplombant sur son adret le ravin éponyme. Le terme « leschaux » vient probablement du pré-roman « calmis » qui se traduit par « pâturage », « prairies » ou encore par « alpe ».

---



## Lycopode alpin (B)

Le lycopode alpin (*Diaphastrum alpinum*) est lié à la lande rase, sèche, à plage de sol nu à éricacées (bruyère). C'est une espèce artico-alpine, qui comme l'adjectif la qualifiant, est originaire du nord de l'Europe. Elle a trouvé refuge en altitude dans les Alpes, lors du réchauffement climatique qui a eu lieu après la dernière glaciation. C'est une espèce protégée en France. En dehors de l'automne où ses tiges reproductives - vert clair - sont visibles, elle reste peu détectable à l'œil néophyte.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

---



## Lagopède alpin (C)

La perdrix des neiges, autre nom du lagopède alpin, est elle aussi une espèce artico-alpine. Elle est inféodée aux milieux des moraines, éboulis et pelouses rases d'altitude. Elle fait partie des galliformes de montagne comme le tétras-lyre, la gélinotte des bois ou la perdrix bartavelle chère à Marcel Pagnol. En adaptation aux rigueurs hivernales, elle troque son plumage gris d'été pour un blanc uni, a les pattes couvertes entièrement de plumes et se tient dans un igloo durant les froids intenses.

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice

---



## Alpage de la Vuzelle, hier et aujourd'hui (D)

L'alpage de la Vuzelle est l'un des 3 alpages communaux de Planay. Historiquement, il recevait une partie des vaches laitières des différents hameaux et le fromage était fabriqué sur place en été. Actuellement, seul un troupeau de génisses occupe le lieu en été. Particularité montagnarde, certaines communes possèdent des alpages sur le territoire de communes plus en altitude. Ainsi, Le Planay possède les alpages de Ritort et des Nants, lesquels sont pourtant situés sur la commune de Pralognan-la-Vanoise.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Vous traversez une zone de combat ! (E)

Rien d'alarmant ! Ici, le seul envahisseur est la forêt qui colonise, petit à petit, les landes à rhododendrons. Cette aire en limite supérieure de forêt est un habitat essentiel du tétras-lyre (*Tetrao tetrix*). Elle lui permet tour à tour de nicher sous un couvert semi-ligneux, d'élever et alimenter les jeunes (insectes, baies et graminées), de se nourrir à l'automne (myrtilles) voire en hiver (bourgeon des arbres) et d'accueillir ses parades nuptiales.

Crédit photo : PNV - BENOIT Philippe



## Des locataires qui se suivent (F)

Dans les pessières qui vous font face, deux oiseaux utilisent successivement le même nid. En effet, dans les gros épicéas, le pic noir (*Dryocopus martius*) creuse son nid, une loge, directement dans le tronc en l'évidant. Après une saison de reproduction, le pic abandonne sa loge. La chouette de Tengmalm lui succède alors l'année d'après, afin de pondre à son tour et d'élever sa progéniture. Ainsi, pas de vieux épicéas, pas de pic noir ; pas de pic noir, pas de chouette de Tengmalm !

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## Cortège des mésanges (G)

Différents milieux se côtoient sur ce parcours : pessière, aulnaies, forêt mixte avec feuillus. Ainsi, la guildes des mésanges présente une palette complète d'espèces comme la mésange charbonnière (la plus grande), la mésange noire, la mésange huppée où encore la gracile mésange à longue queue. Il arrive souvent que durant l'hiver, toutes ces espèces se regroupent en bandes importantes (plusieurs dizaines d'individus) afin de mieux se protéger de leurs prédateurs ailés (chevêchette d'Europe ou épervier).

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



## La cascade de la Vuzelle (H)

Nichée sous la Pointe de la Vuzelle, la cascade du même nom récolte l'eau du bassin versant qui va du Grand Bec jusqu'à la pointe de Leschaux, en passant par la pointe du Creux Noir. Haute de près de 200 mètres et classée dès 1935 au patrimoine naturel de l'environnement, cette spectaculaire cascade domine le vallon du Doron de Pralognan.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

---

## 🏠 Point de vue depuis le mont Chevrier (I)

En redescendant dans l'axe de la vallée, vous observez le mont Jovet (alt. 2558 m), à sa droite devant vous, vous l'avez reconnue : l'aiguille de la Vuzelle (alt. 2573 m). À l'arrière du village de Pralognan-la-Vanoise, on admire les glaciers de la Vanoise, plus grande calotte glaciaire continentale européenne avec près de 1960 ha, qui culmine au dôme de Chasseforêt, à 3586 m. En revenant vers l'ouest, les dents de la Portetta et la crête du mont Charvet vous ramènent plein nord à la dent du Villard (cachée).

---



## 🏠 Ça glougloutte sous nos pieds ! (J)

À cet endroit, vous vous trouvez à l'aplomb d'une des nombreuses galeries perçant le massif de la Vanoise. En effet, la « houille blanche » est la seule production électrique industrielle en Savoie. L'usine hydro-électrique située au Villard du Planay turbine, en plus de l'eau du vallon de Champagny-le-Haut, une partie des eaux du col de la Vanoise et du doron de Chavière, via une galerie à même la montagne et une conduite forcée. Et, s'il vous plaît, sans visée laser !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## 🍊 Les Darbelays (K)

Vous êtes au lieu-dit « Les Darbelays ». En patois local, un darbel est un jeune plan d'épicéa. Ainsi, les Darbelays peut être traduit par une pépinière d'épicéas ; le lieu-dit « Les Darbelots » à Planay, traduit probablement une forêt d'épicéa, pessière en français.

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis