Le vallon de La Rocheure : un sentier chargé d'histoire

Parc national de la Vanoise - VAL-CENIS

Croix de la Fontaine Gaillarde dans le Vallon de la Rocheure (AUGE Vincent)

Une randonnée familiale au cœur d'une vallée verdoyante et sauvage. La traversée des alpages est l'occasion d'observer de nombreuses espèces de la faune alpine, comme la marmotte ou encore le lagopède alpin. Mais armez-vous de patience et ouvrez grand les yeux car cette petite perdrix des neiges est une experte du camouflage !

« Quelle surprise de découvrir des alpages dans ce vallon perdu, imprégné d'histoire et de la sueur de l'homme à travers les temps. **Le plateau de Rocheure a toujours été exploité pour la qualité de ses alpages**. La présence humaine y apparaît en filigrane. La nature, quant à elle, est omniprésente. Non pas maîtrisée mais humblement apprivoisée par des générations de montagnards. » Jean-Luc Étiévant, garde-moniteur du Parc National de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h 30

Longueur : 22.0 km

Dénivelé positif : 625 m

Difficulté : Facile

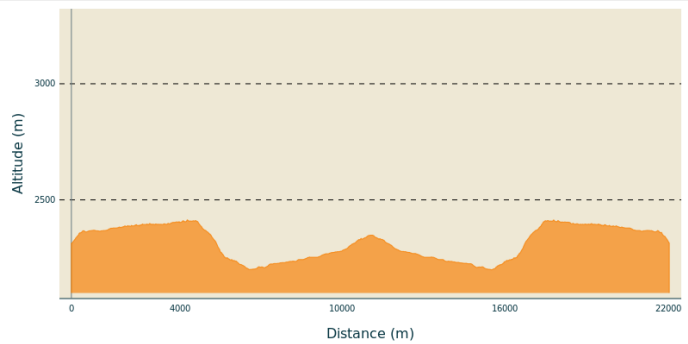
Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking de Bellecombe, Termignon
Arrivée : Parking de Bellecombe, Termignon
Communes : 1. VAL-CENIS

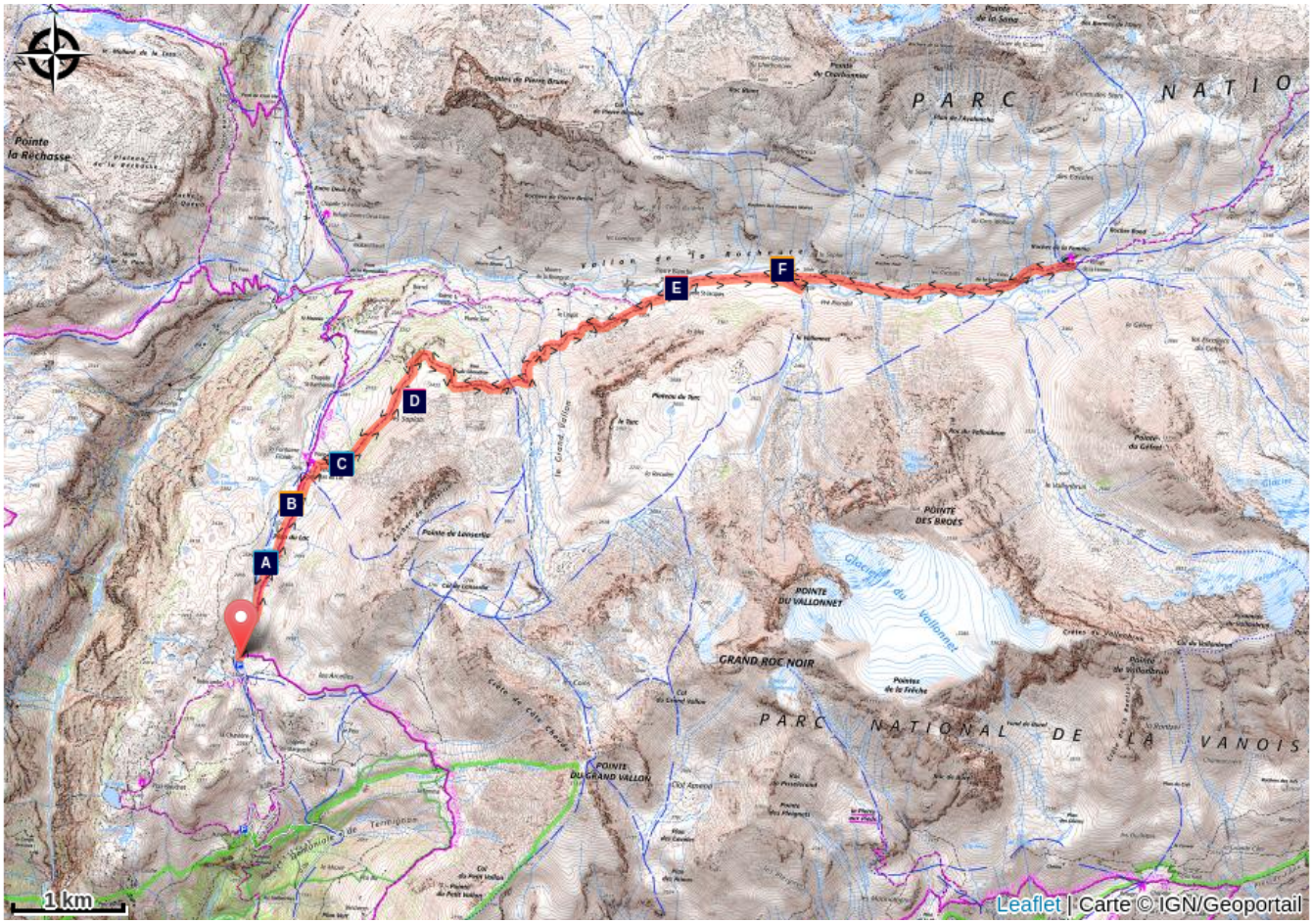
Profil altimétrique



Altitude min 2199 m Altitude max 2414 m

Depuis le parking de Bellecombe (alt. 2307 m), prendre la direction des refuges de Plan du Lac et de la Femma. Longer le lac de Plan du Lac (alt. 2365 m) avant d'arriver au refuge du même nom. Prendre le sentier qui part au Nord-Est, en direction du refuge de La Femma. Ce sentier traverse un glacier rocheux puis s'oriente vers l'Est au niveau du trou du Chaudron. Une traversée descendante amène au fond du vallon, au croisement avec la piste carrossable de La Rocheure (alt. 2180 m). Suivre la piste vers l'Est, passer devant la chapelle Saint-Jacques puis traverser le pont qui enjambe le Doron avant d'arriver au chalet de La Rocheure (alt. 2250 m). Au chalet, la piste s'arrête pour se transformer en sentier facile jusqu'au refuge de La Femma (alt. 2352 m), but du circuit. Le retour se fait par le même chemin avec une variante possible.

Sur votre chemin…



- Le Plan du Lac (A)
- À Plan du Lac (B)
- Les glaciers de La Vanoise (C)
- Le glacier rocheux de Lanserlia (D)
- La chapelle Saint-Jacques, Vallon de la Rocheure (E)
- Les alpages de La Rocheure (F)

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**.

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Modane. Renseignements : www.voyages-sncf.com
Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Termignon. Renseignements : www.transavoie.com
Puis navette gratuite Termignon-Bellecombe, de juillet à août et les weekends du 15 juin au 14 septembre.
Renseignements navette : www.termignon.haute-maurienne-vanoise.com/pratique/se-deplacer-sans-voiture
Proposition d'auto-stop organisé sur la vallée de Haute-Maurienne.
Renseignements : www.rezopouce.fr

Accès routier

Depuis Termignon, prendre la direction de Lanslebourg. Faire environ 500 m puis, dans l'épingle à cheveux, traverser la route principale pour prendre la direction du parking de Bellecombe.

Parking conseillé

En été, parking à Termignon, puis navette gratuite jusqu'à Bellecombe. Hors saison estivale, parking de Bellecombe.

Accessibilité

Autorisation de circulation à demander au Parc national pour les personnes handicapées jusqu'au refuge-porte de Plan du Lac. Place de parking handicapés au refuge.

Lieux de renseignement

Office de tourisme de Val Cenis Termignon
Maison de la Vanoise, Place de la Vanoise, Termignon, 73500 Val-Cenis

info@hautemaurienne.com
Tel : 04 79 05 99 06
https://www.valcenis.com

Point info Parc national de la Vanoise - Val-Cenis Termignon
Place Vanoise, 73500 Termignon
Tel : 04 79 20 54 54
https://www.vanoise-parcnational.fr

Sur votre chemin…

Le Plan du Lac (A)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Ses berges sont agrémentées de joncs et de carex. Le fond est tapissé de characées. Quelques potamots sont présents en bordure. Le lac est aleviné en truites fario et des bancs de vairons se promènent ça et là. C'est un bon site de reproduction pour la grenouille rousse. La perméabilité du substrat calcaire engendre une baisse significative du niveau de l'eau en fin de saison.

Crédit photo : Nathalie TISSOT

À Plan du Lac (B)

La route pastorale qui passe devant le refuge de Plan du Lac dessert les différents alpages où les éleveurs font pâturer leurs troupeaux de vaches et de brebis. Ils fabriquent ici du beaufort, de la tome de Savoie et aussi le bleu de Termignon. Cette route est une ancienne voie de communication et de commerce entre les vallées de Tarentaise et de Maurienne, par le col de la Vanoise qui relie donc Pralognan-la-Vanoise à Termignon. C'est la « route du sel et des fromages ».

Les glaciers de La Vanoise (C)

Entre la dent Parrachée (alt. 3697 m) et la pointe de La Réchasse (alt. 3212 m) cet ensemble glaciaire en calotte s'étend sur environ 13 km. Depuis le refuge-porte de Plan du Lac, avec Chasseforêt, Pelve, Arpont... c'est un cours de glaciologie grandeur nature qui nous est proposé avec différentes formes de glaciers, moraines et traces de glaciers disparus. Le tour des glaciers peut être effectué en 4 à 6 jours sur sentiers balisés avec étapes en refuges.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Le glacier rocheux de Lanserlia (D)

Les glaciers-rocheux sont des formes originales et spectaculaires dans les paysages des hautes altitudes et latitudes. Ce sont des langues de débris rocheux d’un volume important (de l’ordre de plusieurs dizaines à centaines de milliers de m2), aux allures de coulées visqueuses étalées sur les versants, qui se déplacent sous l’influence d’une glace interne. Ils ont suscité depuis un demi-siècle de nombreux investigations et débats touchant de façon large à la dynamique des versants de montagne et aux variations environnementales dans les milieux froids.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie

La chapelle Saint-Jacques, Vallon de la Rocheure (E)

Dans le vallon de la Rocheure, à Pierres-Blanches, à 2400 m, la chapelle saint Jacques le Majeur a été fondée en 1650 et restaurée en 1985 et 1997.
C'est une des cinq chapelles d'alpage où le curé vient dire la messe en été pour la bénédiction des troupeaux. La chapelle Saint-Jacques rappelle l'importance de la religion dans ces lieux rudes et reculés. Pour visiter la chapelle, il convient de s'adresser au chalet d'alpage de Pierre Blanche où sont conservées les clés.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick

Les alpages de La Rocheure (F)

Inaccessible en hiver et à plus de 15 km de Termignon en été, le vallon de la Rocheure a toujours été exploité pour ses alpages de qualité. Bovins laitiers pour la fabrication du beaufort, de la tomme et du bleu de Termignon, petits troupeaux de brebis à viande, les exploitations sont avant tout familiales et occupées entre le 15 juin et début octobre. Pour l'observateur, les traces de présence humaine au cours du temps sont partout : chalets d'alpages, granges, prairies de fauches, chapelles, pierres gravées...

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie