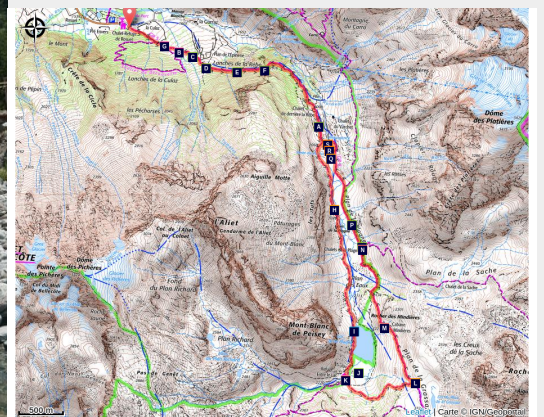


# Tour du lac de la Plagne : randonnée au pied des géants de la Vanoise

Vanoise - PEISEY-NANCROIX



Randonneuse traversant le torrent du Ponturin (Balais Christian)



***Encadré par le Dôme de Bellecôte et le Mont-Pourri, le sentier file le long du torrent Ponturin où se côtoient vaches tarines et marmottes. Un itinéraire de montagne aux ambiances multiples, entre crêtes aériennes, prairies d'alpage et lac d'altitude.***

"Je parcours le sentier qui surplombe le Lac de la Plagne lorsqu'un couple de gypaètes barbus plonge dans ma direction ! J'entends leurs ailes fendre l'air. Comme on se sent privilégié à ce moment là !" Marie-Laure Tonnelier, Garde-monitrice au Parc national de la Vanoise

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h

Longueur : 14.4 km

Dénivelé positif : 795 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Lac et glacier,  
Point de vue

# Itinéraire

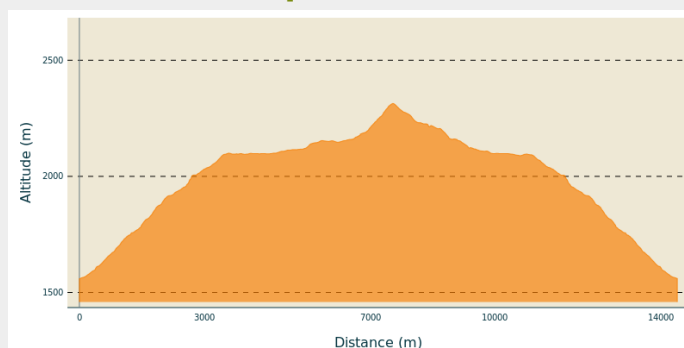
**Départ** : Parking du refuge porte de Rosuel

**Arrivée** : Parking du refuge porte de Rosuel

**Balisage** :  GR  Parc

**Communes** : 1. PEISEY-NANCROIX

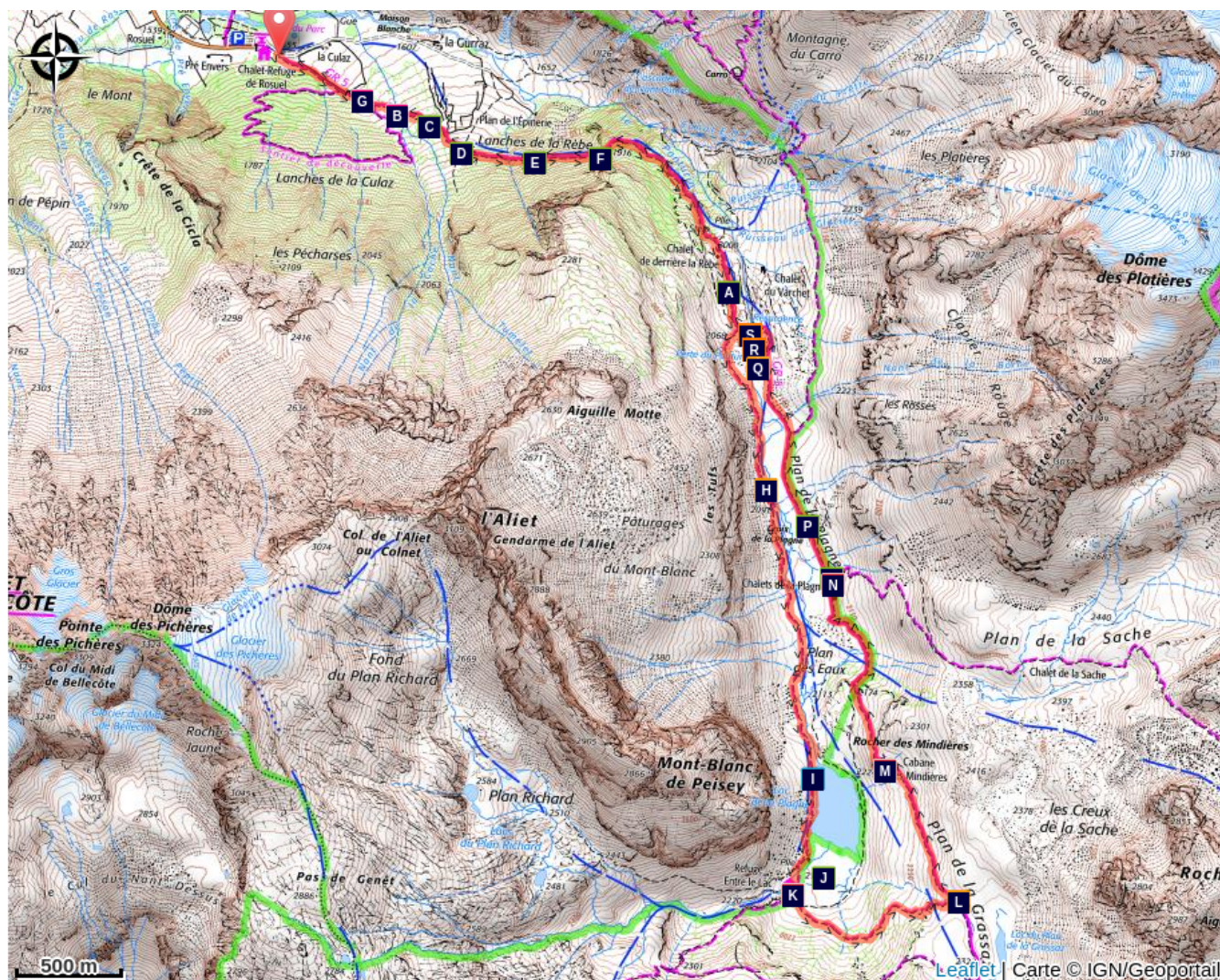
## Profil altimétrique



Altitude min 1559 m Altitude max 2314 m

Quitter le refuge-porte de Rosuel en direction du fond de vallon sur le GR®5. Laisser le sentier de découverte sur la droite pour s'élever à travers des éboulis puis l'aulnaie. Le sentier de débinaire devient vite assez raide avec quelques passages nécessitant toute son attention. Le contournement des contreforts de l'Aiguille Motte (alt. 1916 m) marque l'infléchissement du chemin qui suit rive gauche le torrent du Ponturin. Le suivre jusqu'au lac de la Plagne puis au refuge d'Entre-le-lac. Juste au-dessus du refuge, une bretelle permet de traverser rive droite sur le plan de la Grassaz. Après une courte montée, emprunter de nouveau le GR®5 et entamer la descente jusqu'au lieu-dit « des pertes du Ponturin ». Le sentier du retour est alors celui emprunté à la montée.

# Sur votre chemin...



- |  |                                     |   |                                     |
|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
|  | Le gypaète barbu (A)                |  | Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (B) |
|  | L'aigle royal à Peisey-Nancroix (C) |  | Les ongulés (D)                     |
|  | L'aulnaie (E)                       |  | Fougères (F)                        |
|  | Le Mont-Pourri (G)                  |  | Les vaches (H)                      |
|  | Lac de la Plagne. (I)               |  | Le Caricion incurvae (J)            |
|  | Le refuge d'Entre-le-lac (K)        |  | Plan de la Grassaz (L)              |
|  | La cabane PNV des Mindières (M)     |  | Les chalets de la Plagne (N)        |

# 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

S'arrêter au refuge-porte de Rosuel pour profiter du Point-Info Vanoise et des conseils de l'hôtesse du Parc national, ainsi que de l'espace d'exposition.

## Comment venir ?

### Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Des navettes en bus existent depuis la gare de Bourg-Saint-Maurice jusqu'au village de Peisey-Nancroix.

Renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com)

Pensez également covoiturage avec [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr)

### Accès routier

Quitter la route nationale menant à Bourg-Saint-Maurice environ 1 km après Bellentre en direction de Landry (route D 87 à droite). Suivre la D 87 qui remonte le vallon sur 7 km, passer Peisey-Nancroix et poursuivre sur la départementale. On atteint le parking du refuge-porte de Rosuel en 15 min environ.

### Parking conseillé

Parking de Rosuel

## Accessibilité

Deux places de parking réservées aux personnes en situation de handicap et refuge-porte de Rosuel labellisé

« Tourisme et handicap » pour les quatre handicaps.

# 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.

## Gypaète barbu

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise

Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 [jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr](mailto:jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr)

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus de Peisey.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

Cette espèce est particulièrement sensible au dérangement. Afin de favoriser les conditions de reproduction jusqu'à l'envol d'un gypaéton, il s'est avéré nécessaire de mettre en place cette zone sensible.

Carte précise: [www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10076](http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10076)

## Lieux de renseignement

### Office de Tourisme de Bourg Saint Maurice

Place de la Gare, 73700 Bourg-Saint-Maurice

[contact@lesarcs.com](mailto:contact@lesarcs.com)

Tel : 04 79 07 12 57

<https://www.lesarcs.com>

# Sur votre chemin...

---



## Le gypaète barbu (A)

Le gypaète barbu (*Gypaetus barbatus*) est un vautour de 2,80 m d'envergure, qui se nourrit principalement d'os ! Affublé à tort de pouvoirs démoniaques, le gypaète a été totalement exterminé des Alpes au début du XXe siècle. Son retour est le résultat d'un programme international de réintroduction soutenu par l'Europe. Le gypaète barbu est installé dans la vallée depuis 2004. Très sensible au dérangement, de l'information sur site vous aidera à assurer la tranquillité de son aire en cas de reproduction.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves

---



## Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (B)

Au départ, sur votre droite, vous suivez le dôme de Bellecôte (alt. 3417 m). En hiver, plusieurs couloirs qui vous font face se pratiquent en ski hors-piste depuis le domaine de la Plagne. À son extrémité est, vous apercevez le sommet de l'Aliet (alt. 3109 m). Son nom viendrait de « alye », aiguille en patois savoyard. De ce point de vue, il se présente sous la forme d'une pyramide de roc. Son ascension nécessite des techniques d'escalade. Elle est cotée difficile.

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis

---



## L'aigle royal à Peisey-Nancroix (C)

L'aigle royal (*Aquila chrysaetos*) demeure une espèce rare et protégée, même si ses effectifs progressent dans les Alpes depuis quelques années. À Peisey-Nancroix, il figure sur les armoiries de la commune. La randonnée traverse le territoire d'un de ces couples. Suivi depuis 1973, il a déjà occupé 11 aires (terme utilisé pour désigner les nids des rapaces) différentes et mené 35 jeunes à l'envol. Il se nourrit principalement de marmottes en été et se contente de charognes en hiver.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



## Les ongulés (D)

Le vallon de Rosuel a la particularité d'accueillir aussi bien les ongulés de plaine : cerfs, chevreuil et occasionnellement sangliers sur les zones basses et ceux plus spécifiques à la montagne sur les parties hautes : chamois et bouquetins. Cependant, ces derniers n'occupent pas les mêmes quartiers selon les saisons et ils quittent notamment le fond de vallon à la belle saison préférant des zones de plus haute altitude, plus fraîches.

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis

---



## L'aulnaie (E)

Les Lanches de la Rèbe sont recouvertes d'aulnes verts, appelés arcosses dans le jargon local. Tout à fait adaptés à ce type de pentes avalancheuses, leurs branches flexibles se plient sous la neige sans casser. L'aulnaie est accompagnée d'une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s'y cachent ici et là, notamment le magnifique lis martagon et l'ancolie des alpes (espèce protégée au niveau national). Plus tard dans la saison, les framboisiers et les groseilliers vous tenteront avec leur baies.

Crédit photo : PNV - MELE Stéphane

---

## Fougères (F)

Le Cystopteris des montagnes qui se trouve en marge d'une zone de suintements dans la descente des Lanches de la Rèbe, fait partie de ces fougères rares et difficiles à observer. Elle se distingue pourtant par sa feuille très découpée qui s'inscrit parfaitement dans un triangle équilatéral. Elle est présente en France uniquement dans les Pyrénées et les Alpes, et dans des sites bien peu nombreux d'où son statut de protection nationale. Cette station a failli disparaître naturellement suite à un glissement de terrain en 2009.



## Le Mont-Pourri (G)

En montant, sur votre gauche, vous observez le Mont-Pourri qui culmine à 3779 m, ce qui en fait le 2e plus haut sommet de Vanoise après la Grande Casse. Il fut gravit pour la première fois par Michel Croz en 1861. Aujourd'hui l'itinéraire passe classiquement par le glacier du Geay que vous apercevez sous le sommet. Au pied de sa moraine, l'ancien refuge où dormaient les alpinistes jusque dans les années 70 a été reconverti en espace muséographique dédié à l'histoire de ce sommet.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## Les vaches (H)

Plus de 250 vaches viennent des villages avoisinants ou de plus loin (Isère notamment) pour estiver dans cet alpage. Ici, différentes races se côtoient : Montbéliardes, Charolaises, Limousines, Tarines,... Ce sont des vaches ne produisant pas de lait : génisses, vaches de reproduction ou à viande. Elles arrivent dans le fond du vallon, puis monteront en altitude à mesure que l'herbe pousse, avant de redescendre progressivement. Elles sont surveillées par un berger, qui occupera différents chalets d'alpage selon l'avancé du troupeau.

Crédit photo : PNV - MELE Stéphane



## Lac de la Plagne. (I)

Le lac de la Plagne est un lac naturel particulièrement profond (19 m). Sa gestion est actuellement privée et dépend de l'association des Lacs de montagne de Landry-Peisey, qui l'alevine régulièrement. Truite fario, saumon de fontaine et cristivomer peuplent ses eaux. Le cristivomer trouve son origine au nord de l'Amérique, dans la zone comprise entre les Grands lacs et l'Alaska et a été introduit ici 1964. Cette espèce fait l'objet de suivi par marquage des individus alevinés.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica





## ✿ Le Caricion incurvae (J)

Les suivis botaniques menés par les gardes-moniteurs du Parc national les conduisent à des postures parfois peu académiques ! C'est le cas du suivi du Caricion présent dans la plaine alluviale en aval du refuge d'Entre-le-Lac ou le long du Ponthurin vers les Chalets de la Plagne. Ce milieu particulier d'altitude constitue des zones humides rases parfois assez vastes en Vanoise, malgré sa rareté en France. Il est caractérisé par 8 espèces pionnières artico-alpines toutes protégées, dont certaines sont de discrètes relictés post-glaciaires (ex. : *Carex microglochin*, *Tofieldia pusilla* ou *Trichophorum pumilum*)

Crédit photo : Mylène HERRMAN, PNV



## 🏠 Le refuge d'Entre-le-lac (K)

À 2145 m d'altitude, au bord du lac de la Plagne, une ancienne bergerie, propriété de la commune de Landry, a été réhabilitée en refuge en 1980. Depuis, le berger qui exploite l'alpage y fait toujours étape, mais il est en plus gardé toute la période estivale, permettant d'accueillir pour couchage et restauration une quarantaine de personnes. Grâce aux deux vaches laitières sur place, les gardiens du refuge vous proposent quotidiennement des produits laitiers frais.

Crédit photo : PNV - FIMA Frédéric



## 🐄 Plan de la Grassaz (L)

En été, un troupeau de 300 génisses, élevées pour la production de viande, pâture la haute vallée du Ponturin. Il n'y a pas de vaches laitières car l'absence de piste pastorale ne permet pas le déplacement d'une machine à traire ni le transport du lait pour la fabrication du fromage. Le berger suit le troupeau et utilise les 4 chalets mis à sa disposition pour son logement (chalets du Varchet, de la Plagne, de la Sache et de la Grassaz).

Crédit photo : Vincent Augé, PNV



## La cabane PNV des Mindières (M)

La cabane PNV des Mindières a été construite en 2002, sur le rocher des Mindières à 2224 m, qui domine le Lac de la Plagne au nord-est. Cette cabane a remplacé le chalet des gardes du Berthoud, qui se trouvait à l'entrée et au nord du Plan de la Plagne, à 2100 m, et qui a été détruit par une avalanche venant du Dôme des Plattières en février 1999. Le chalet du Berthoud était un chalet Chaloin. Plusieurs refuges et cabanes de gardes sont de ce type (refuges du Fond des Fours, de la Leisse, de la Femma, de la Valette...). Au cours de cet hiver très enneigé, un bâtiment du refuge de Plaisance a été déplacé par une avalanche et le chalet d'alpage du Biol à Courchevel a été complètement détruit...

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV



## Les chalets de la Plagne (N)

Le hameau de la Plagne comprend une bergerie, 2 étables, 2 ruines de halle, plusieurs murets et enclos en pierres sèches, 1 cave voûtée et une ancienne ruine au sud, témoin d'un alpage exploité de longue date. La cave comporte plusieurs pierres gravées, dont une datant de 1772. Les principaux bâtiments sont implantés dans la pente ce qui les protège des avalanches. Ils présentent encore au moins en partie un mortier traditionnel en « pierres à vue ».

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian