



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



Vanoise - PEISEY-NANCROIX

Le lac de la Plagne et le Refuge Entre le Lac en arrière plan (BUCZEK Jessica - PNV)

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

Communes : 1. PEISEY-NANCROIX

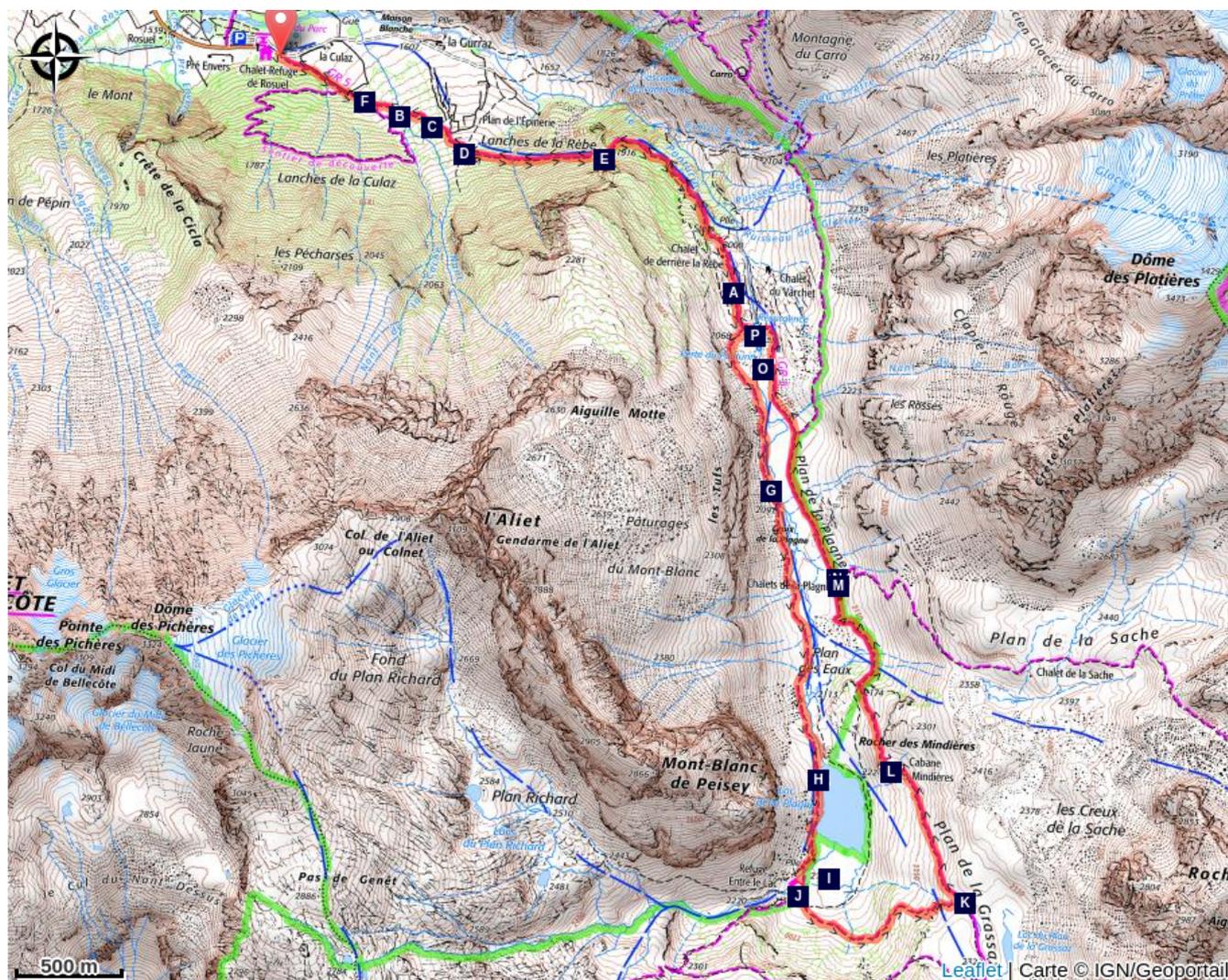
Profil altimétrique



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)
-  L'aigle royal à Peisey-Nancroix (C)
-  Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (E)
-  Les vaches (G)
-  Le Caricion incurvae (I)
-  Plan de la Grassaz (K)
-  Les chalets de la Plagne (M)
-  Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (B)
-  Les ongulés (D)
-  Le Mont-Pourri (F)
-  Lac de la Plagne (H)
-  Le refuge d'Entre-le-lac (J)
-  La cabane PNV des Mindières (L)
-  Le traquet Tarier ou Tarier des prés (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 [la page réglementation](#).

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

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

Renseignements : www.transavoie.com

Pensez également covoiturage avec 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

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

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

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Bourg Saint Maurice

Place de la Gare, 73700 Bourg-Saint-Maurice

contact@lesarcs.com

Tel : 04 79 07 12 57

<https://www.lesarcs.com>

Sur votre chemin...



Le gypaète barbu (A)

Affublé à tort de pouvoirs démoniaques, le gypaète a été totalement exterminé des Alpes au début du XXe siècle. Après un siècle d'absence, le gypaète barbu est à nouveau une figure familière de notre paysage. Ceci grâce à un lourd et long programme de réintroduction d'oiseaux élevés en zoos et volières puis relâchés dans des sites favorables sur tout l'arc alpin. La particularité de ce grand vautour: il se nourrit essentiellement d'os issus de carcasses. Pour accéder à la moelle, il emporte les os dans ses serres et les lâche sur des cailloux afin de les briser. C'est aussi pour cela qu'on l'appelle le casseur d'os. En plus de sa très grande envergure (presque 3 m), le gypaète adulte en impose par son poitrail couleur de feu. Sa queue est longue et en forme de losange.

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



🌿 Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (E)

Le Cystopteris des montagnes fait partie de ces fougères rares et difficiles à observer. Elle se distingue 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. Elle bénéficie d'un statut de protection nationale. Cette station a failli disparaître naturellement suite à un glissement de terrain en 2009.

Crédit photo : Vincent AUGE



🏔️ Le Mont-Pourri (F)

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 gravi pour la première fois en 1861, par Michel Croz. 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 1970 a été reconverti en espace muséographique.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



Les vaches (G)

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 (H)

Le lac de la Plagne (2144 m) est l'un des lacs naturels les plus profonds de Vanoise (19 m). Sa gestion est actuellement privée et dépend de l'association des Lacs de montagne de Landry-Peisey, qui l'alevine régulièrement. Truites fario, saumons de fontaine et cristivomers peuplent ses eaux. Originaire du nord de l'Amérique, le cristivomer a été introduit ici en 1964. Cette espèce fait l'objet de suivi par marquage des individus alevinés.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica



Le Caricion incurvae (I)

Le Caricion incurvae désigne un milieu exceptionnel, rare et menacé. Il inclut des espèces végétales arctico-alpines protégées, dont la présence remonte aux dernières grandes glaciations. Citons par exemple la Laïche à petite arête (*Carex microglochin*), la Tofieldie naine (*Tofieldia pusilla*) ou le Souchet des Alpes (*Trichophorum pumilum*). La Vanoise a un rôle majeur en France dans la préservation de ce Caricion, encore bien représenté dans le Parc national.

Crédit photo : Christian BALAIS



Le refuge d'Entre-le-lac (J)

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 (K)

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 (L)

Détruit par une avalanche en février 1999, le chalet des gardes du Berthoud a été remplacé par la cabane des Mindières, en 2002. Installé à proximité du rocher des Mindières à 2224 m d'altitude, il domine le Lac de la Plagne au nord-est.

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV



Les chalets de la Plagne (M)

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



Le traquet Tarier ou Tarier des prés (N)

Le Tarier des prés est un passereau insectivore qui prend ses quartiers d'été en Vanoise de mai à septembre. Il hiverne en Afrique et c'est un migrateur transsaharien dont l'aire de prédilection est la zone tropicale (Congo, Sénégal, Zambie...). Chez le mâle, qui chante joliment de manière sonore et variée, souvent perché sur un piquet, un rocher ou une tige sèche de rhubarbe des moines, c'est le large plastron roux orangé et le sourcil blanc sur fond noir qui attirent l'oeil et le distingue du Tarier pâtre

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV