

Le refuge de Péclet-Polset et le Lac Blanc : incursion paisible au cœur de la Vanoise

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Le Lac Blanc avec à l'arrière plan, la calotte glaciaire des glaciers de la Vanoise (RENAUD Karine)

Une belle exploration à la journée au cœur du Parc national de la Vanoise. Vous pourrez vous asseoir sur les berges tranquilles du Lac Blanc et profiter d'une vue spectaculaire sur le glacier de Gébroulaz ou encore les dômes de la Vanoise et de Péclet Polset.

En remontant la **vallée de Chavière**, le sentier serpente dans les pâturages où s'épanouit une **flore sauvage remarquable**. En prenant le temps, **on peut apercevoir les marmottes** évoluant paisiblement dans leur environnement naturel. Et avec un peu de chance, **quelques hardes de bouquetins !** Au refuge de Péclet-Polset, l'environnement se fait déjà plus alpin. **La randonnée s'achève au lac Blanc, tout près des glaciers**. D'ici, on admire un panorama sensationnel face au **col du Soufre, la Pointe de l'Observatoire ou encore la Pointe du Râteau**.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 20.1 km

Dénivelé positif : 918 m

Difficulté : Facile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Lac et glacier, Point de vue

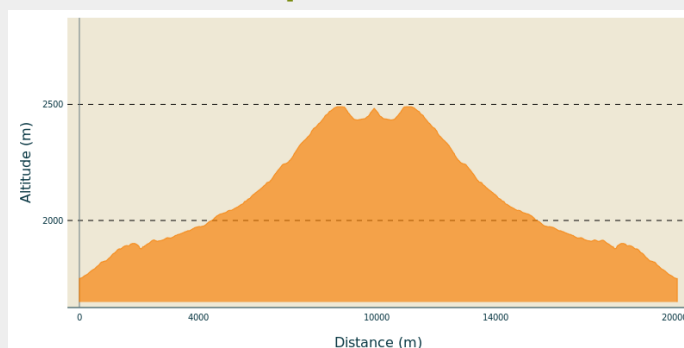
Itinéraire

Départ : Parking du Pont de la Pêche,
Pralognan-la-Vanoise

Arrivée : Parking du Pont de la Pêche,
Pralognan-la-Vanoise

Communes : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE

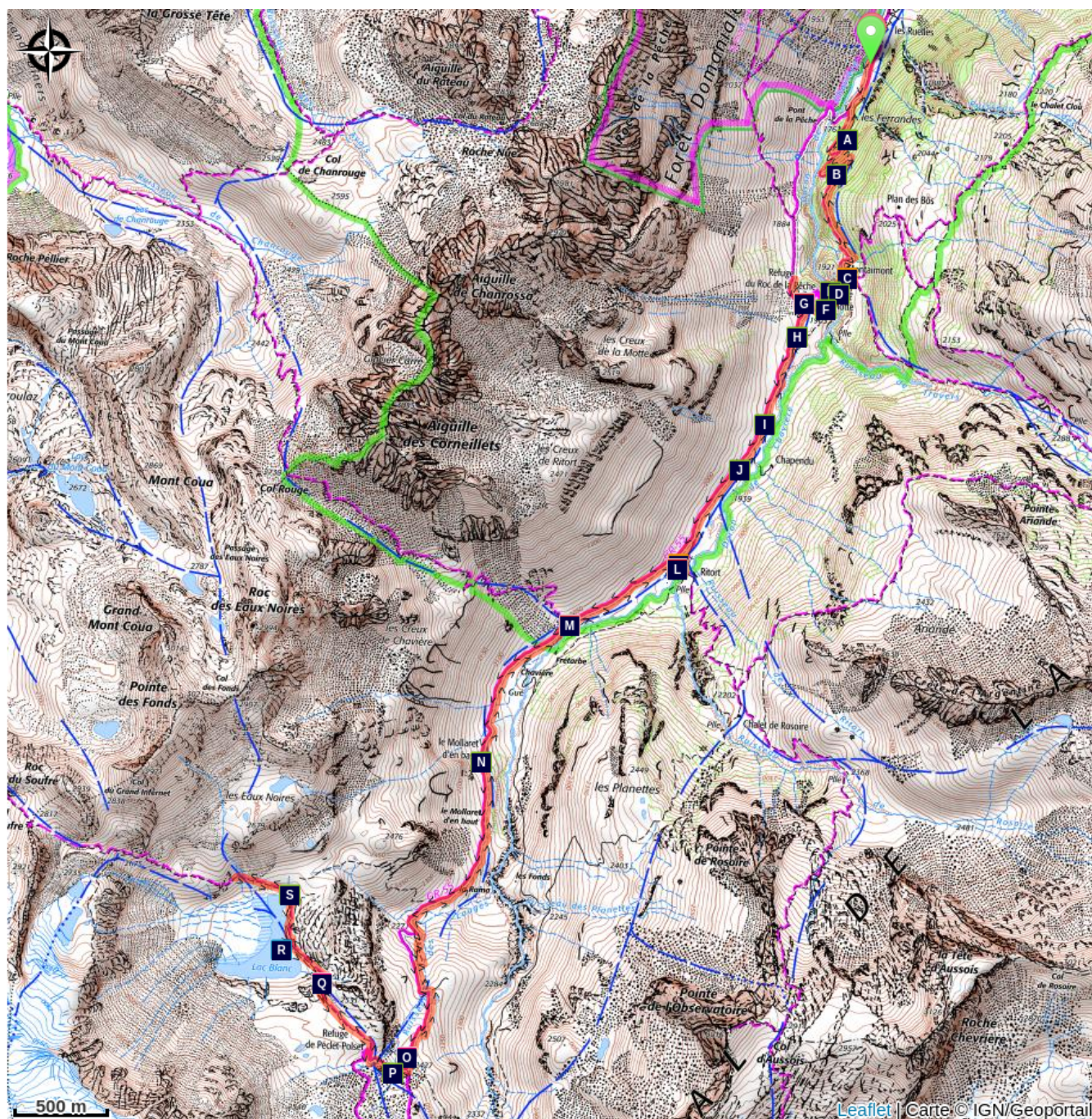
Profil altimétrique

















Altitude min 1749 m Altitude max 2490 m

Se garer au parking du Pont de la Pêche. À hauteur des panneaux d'informations du Parc National, emprunter la piste carrossable de gauche, direction « Montaimont ». Après le hameau de Montaimont, traverser le Doron de Chavière pour rejoindre le refuge du Roc de la Pêche, puis suivre « Refuge de Péclet-Polset » par la piste carrossable qui mène au refuge. Contourner le refuge par la droite et poursuivre par le sentier jusqu'au lac Blanc. Pour le retour, suivre le même chemin en sens inverse.

Sur votre chemin...



-  Une timide imitatrice (A)
-  Mouchet ! (B)
-  Une communauté avant l'heure (C)
-  Le tétras-lyre (D)
-  Le cincle plongeur (E)
-  Le rougequeue noir (F)
-  À four très chaud, et cuire longtemps (G)
-  Sur les mottes (H)
-  À boire avec modération ou pas du tout ! (I)
-  Le monticule de roche (J)
-  L'alpage de Ritort (K)
-  Ritort (L)
-  L'arbé (M)
-  Le pipit spioncelle porte bien son nom (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

Attention la pratique du VTT est autorisée uniquement jusqu'au refuge de Péclet-Polset et uniquement sur la piste carrossable. Le sentier après le refuge est inaccessible au cheval (passage en rocher nu et micro falaise). L'itinéraire passe dans le cœur du Parc national, votre chien doit rester à la maison ou sous la garde d'une personne de confiance.

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusque Moûtiers. Renseignements : www.voyages-sncf.com
Puis transport en autocar jusqu'à Pralognan-village. Renseignements : www.transavoie.com

En juillet-août, une navette circule entre Pralognan centre et le parking du Pont de la Pêche.

Renseignements : www.pralognan.com

Accès routier

RD 915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise. Passer devant la flamme olympique à l'entrée du village, puis suivre la route communale à droite, juste avant la piscine municipale, jusqu'au parking du Pont de la Pêche (environ 5 km)

Parking conseillé

Parking du Pont de la Pêche, 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>

Sur votre chemin...



Une timide imitatrice (A)

À proximité des ruisseaux vit un oiseau aux mœurs très discrètes : la rousserolle verderolle. Son plumage brun fauve dessus et beige jaunâtre sur le dessous, conjugué à son habitude de sautiller sous les frondaisons, en font un oiseau difficile à observer. Par contre, grâce à son chant (pot pourri d'autres oiseaux), on peut facilement la détecter. Elle n'est présente en Vanoise que l'été car c'est un oiseau insectivore et migrateur, qui se nourrit principalement de diptères (mouches) et de quelques araignées.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



Mouchet ! (B)

L'accenteur mouchet affectionne la végétation dense. Il présente un dos brun rayé, avec une calotte gris bleuté sur la tête. Tôt le matin, le mâle se perche ostensiblement sur les arbres pour lancer son gazouillis roulé. Sinon, cet oiseau se tient sous le couvert de la végétation. En été, il se nourrit de baies, de graines et d'insectes capturés au sol. Ses œufs présentent une couleur turquoise, dans un nid souvent très camouflé.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



Une communauté avant l'heure (C)

Alpage communautaire depuis 1921, Montaimont comprend plusieurs bâtiments : deux habitations pour l'estive, une cabane des gardes-moniteurs du Parc national, qui fut une cave à sérac (fromage frais fabriqué à partir du petit-lait résultant de la fabrication du beaufort, à déguster avec de la confiture), et de plusieurs halles (écuries) dont l'une héberge des cochons. La gestion de ce fruit commun est allouée à 36 actionnaires, habitants de Pralognan. Vaches, chèvres et cochons exploitaient cet espace de 537 ha. Actuellement, seule une dizaine de vaches y pâturent.

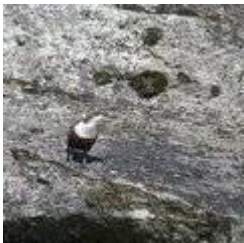
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le tétras-lyre (D)

Petits épicéas, genévriers, landes à myrtilles et rhododendrons... vous êtes dans le paradis du Tétras-Lyre ! Cette mosaïque de végétation constitue une zone de reproduction et d'alimentation indispensable à la survie du « petit coq de bruyère ». C'est un oiseau emblématique de la montagne, une espèce relique des époques glaciaires. Très discrète, grâce à son plumage brun homochromique, la femelle reste très difficile à repérer. Avec son plumage noir et sa queue en forme de lyre à laquelle il doit son nom, le mâle l'est beaucoup moins. Surtout de fin avril à mai, lorsque les coqs se livrent dès le lever du jour à des parades nuptiales spectaculaires. Sur une « place de chant », les mâles alternent des phases de combat et des moments d'intimidation faits de roucoulements et de chuintement puissants. Ces démonstrations sont destinées à attirer les poules qui les observent à proximité, perchées ou au sol. En hiver, les tétras-lyre passent 90% de leur temps au repos, blottis dans un tunnel creusé dans la neige. Restez bien sur les sentiers car le moindre dérangement peut menacer leur survie. Impacté par le développement des stations de ski, l'habitat du tétras-lyre a été fortement réduit. L'oiseau a vu ses effectifs chuter dans toutes les Alpes.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



Le cincle plongeur (E)

Au bord du ruisseau, on entend un « zit » bref et strident. Un oiseau de la taille d'un merle, marron et blanc file au-dessus de l'eau comme une flèche. Le cincle plongeur (*Cinclus cinclus*) est un indicateur de la bonne qualité de l'eau. Il aime les torrents de montagne à l'eau pure où il trouve sa nourriture : larves d'insectes, mollusques ou œufs de poisson qu'il attrape en plongeant sous l'eau. Très à l'aise dans les torrents, il peut nager à la surface ou courir au fond de la rivière, même à contre courant ! C'est un oiseau très vif, qui défend activement « son » tronçon de torrent.

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice



🐾 Le rougequeue noir (F)

Commun en Vanoise, le rougequeue noir (*Phoenicurus ochruros*) présente un plumage noir, une tête grise, la queue et le ventre rouge. Il aime les vieux bâtiments où il peut faire son nid. Oiseau vif et nerveux, il agite souvent sa queue de façon saccadée. Au printemps, le rougequeue noir chante continuellement depuis le faite d'une toiture ou d'un piquet de clôture. Son chant est assez simple et peut faire penser à du papier que l'on froisse.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



🔥 À four très chaud, et cuire longtemps (G)

À côté du refuge du Roc de la Pêche, on observe les vestiges d'un four à chaux. Pour obtenir le produit final : la « chaux éteinte », il faut « cuire » du calcaire à plus de 1000°C. On obtient ainsi de l'oxyde de calcium, aussi appelé « chaux vive » à laquelle on additionne de l'eau. Ce matériau sert de mortier pour la construction ou pour crépir les bâtiments. En alpage, les constructions sont construites généralement en pierres sèches (sans mortier) ou liées avec de la terre.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



🐾 Sur les mottes (H)

Présent en Vanoise à la belle saison, car insectivore, le traquet motteux passe son hiver en Afrique. Il affectionne les prairies présentant des murets ou des tas d'épierrement. Le plumage nuptial du mâle est très contrasté : masque noir sur la tête, « T » inversé noir sur la queue, ventre blanc et ailes foncées. La femelle lui ressemble, mais en moins contrastée. Il chante depuis ses perchoirs favoris : rochers, sommets de tiges de gentiane jaune ou de rumex des Alpes.

Crédit photo : PNV - POULET Laetitia

🌸 À boire avec modération ou pas du tout ! (I)

La gentiane jaune. Les pentes de la Motte se parent de gentianes jaunes (*Gentiana lutea*). Cette plante, délaissée pour son amertume par les vaches, était traditionnellement piochée fin septembre pour ses propriétés digestives. Il faut 80 kg de racines pour obtenir par distillation un litre d'alcool à 55-60° d'alcool. Ne pas confondre avec le vétrate blanc (*Veratrum album*), qui lui est très toxique ! Le vétrate a des feuilles alternes, alors que les feuilles opposées de la gentiane jaune forment « comme une coupe dans laquelle on peut boire ».



Le monticule de roche (J)

Sur les versants abrupts, secs et rocheux vit le monticule des roches. Cet oiseau insectivore et consommateur de petits lézards passe l'hiver dans le sud du Sahara. Inimitable, le mâle monticule des roches présente un ventre et une queue rouille, un dos brun et la tête grise presque bleue. La femelle et les juvéniles présentent une livrée brunâtre barrée de sombre. Son chant, mélodieux, est composé de phrases courtes avec des notes flûtées et liées.

Crédit photo : PNV



L'alpage de Ritort (K)

Cet alpage se situe dans la zone AOP Beaufort d'alpage. L'agriculteur fabrique, avec beaucoup de travail et de soin, 4 à 5 meules de Beaufort par jour, selon une recette ancestrale. Avec le petit-lait qui reste, il produit également le sérac, un fromage frais semblable au brocciu corse ou la ricotta italienne.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Ritort (L)

Le bâtiment principal de l'alpage de Ritort comporte deux parties accolées présentant deux toitures différentes. Ici, pas de lauzes. Traditionnellement ce sont les ancelles (tuiles de bois fendu) qui sont utilisées. Sont rajoutées quelques lauzes par-dessus pour éviter que le vent ne les arrachent. À Ritort, la partie aval du bâtiment servant de fromagerie possède un toit de tôle qui a été restauré en 1997, à l'identique de ce qui existait avant. L'habitation attenante possède quant à elle une toiture traditionnelle mixte ancelles-lauzes.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



L'arbé (M)

Un « arbé » est une cabane à toit amovible, installée sur un soubassement en pierres. Les arbés sont regroupés l'été en camps itinérants. Ils permettent de suivre les vaches laitières. À chaque déplacement ou "tramée", les bergers emportaient les planches et toiles du toit, mais aussi les chaudrons et ustensiles. Plus tard, les tôles et les bâches ont remplacé les planches et les toiles. Ces abris, qui ont vu le jour au Moyen Âge, sont très présents dans la vallée de Chavière.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



🐾 Le pipit spioncelle porte bien son nom (N)

Le pipit spioncelle est un passereau typique des pelouses alpines. D'un plumage plutôt discret, avec un sourcil clair et deux bandes blanches sur les ailes, il se reconnaît surtout à son vol chanté. Il enchaîne ainsi des vols descendants chantés et ascendants muets. Le chant est une succession de « pit », rappelant son nom. Migrateur partiel, il passe l'hiver plus bas en altitude, près des étangs et zones humides. Il se nourrit de graines et d'invertébrés.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène