

Grand Tour de Tarentaise : du refuge du Col du Palet vers Champagny-le-Haut

Vanoise - PEISEY-NANCROIX

Refuge du Col du Palet (Patrick FOLLIET)



Les glaciers comme vous ne les avez jamais vus... Aux côtés des géants de glace, les plus hauts sommets de la Vanoise rivalisent d'aiguilles, de crêtes et de pointes.

A partir du **Col de la Croix des Frêtes**, à 2 647 m d'altitude, l'itinéraire conduit le randonneur au cœur du **Parc national de la Vanoise**. Dans un **vallon sauvage de haute montagne**, la longue descente est dominée par une **barrière de glace et de rocs** qui s'étire de la Grande Motte au Grand Bec. Le sentier quitte peu à peu l'**univers glaciaire** pour rejoindre les différents **hameaux multi centenaires de Champagny-le-Haut**, égrenés le long du **Doron**. À découvrir : l'authentique **hameau du Laisonnay**, le plus ancien et premier site de peuplement de la vallée.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h

Longueur : 14.5 km

Dénivelé positif : 106 m

Difficulté : Facile

Type : Traversée

Thèmes : Architecture, Faune, Lac et glacier

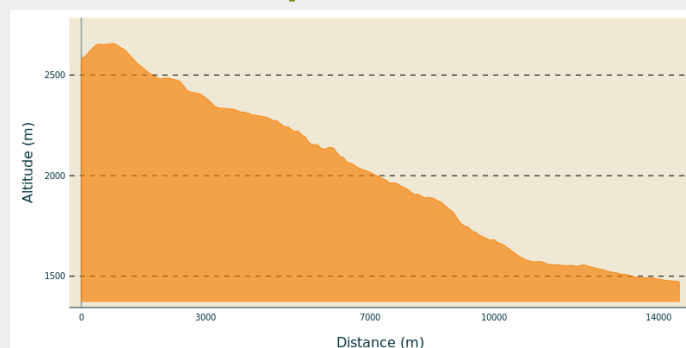
Itinéraire

Départ : Refuge du Col du Palet

Arrivée : Champagny-le-Haut

Communes : 1. PEISEY-NANCROIX
2. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

Profil altimétrique

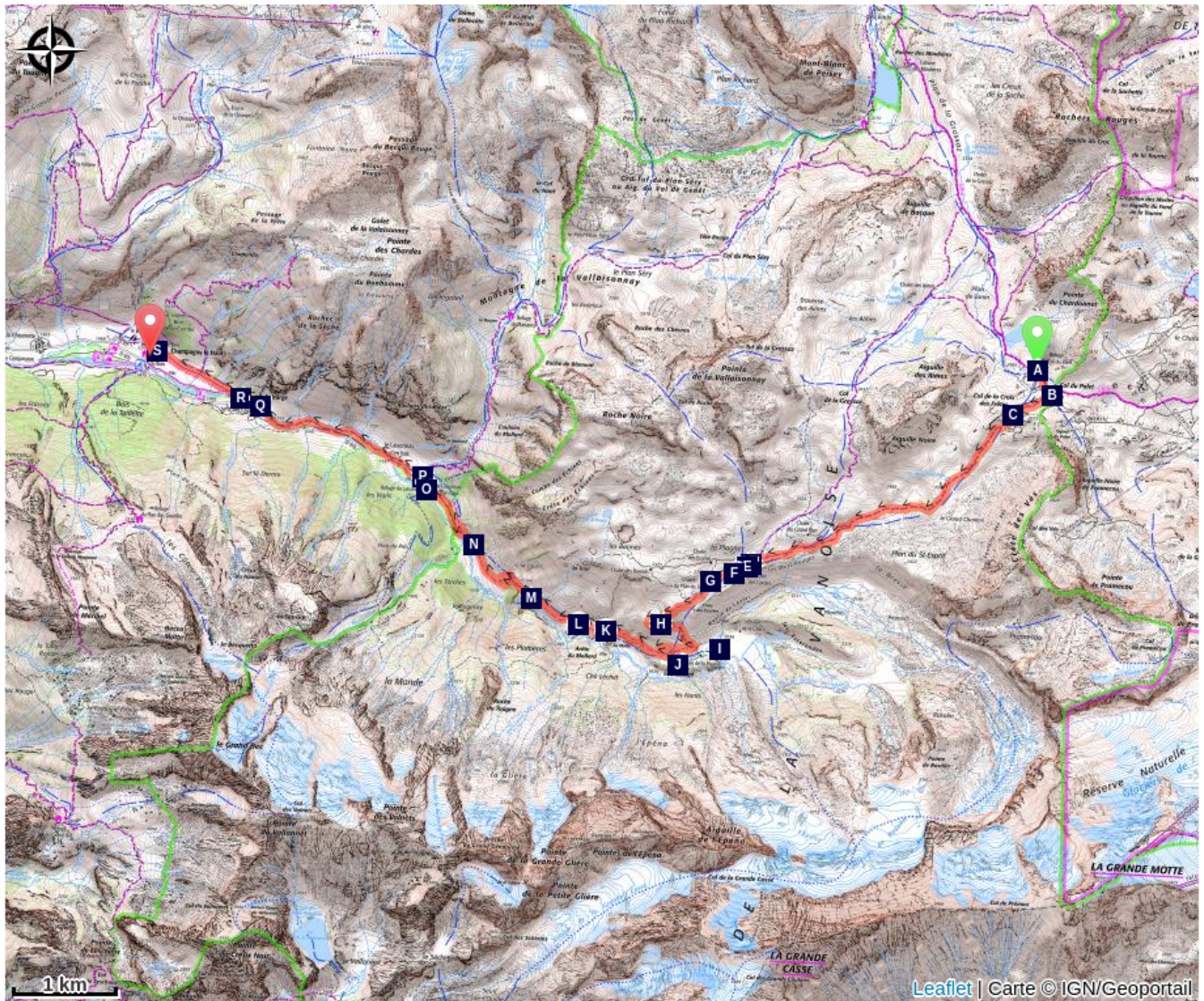


Altitude min 1472 m Altitude max 2657 m

Du refuge du Col du Palet, se diriger plein sud pour passer le col de la Croix des Frêtes, où la vue sur les cimes de la Vanoise est extraordinaire. Descendre la vallée : le sentier longe le ruisseau jusqu'au lac du grand Plan (2480m). Suivre le vallon qui mène au chalet des Gardes. En rive gauche apparaît la spectaculaire unité glaciaire de la Grande Casse. Son versant nord, très raide est prisé des alpinistes et des skieurs de l'extrême. Une piste mène aux Caves de la Plagne et au refuge de la Glière, situé à la confluence des torrents glaciaires.

Poursuivre sur la piste d'alpage, pour arriver au Laisonnay (1570m). Eviter la route en prenant le sentier qui longe au plus près le torrent, passer le hameau de Friburge et enfin rejoindre le village du Bois.

Sur votre chemin...



 Le refuge du col du Palet (refuge du Parc) (A)

 Le col de la Croix des Frêtes (C)

 L'alpinisme en Vanoise (E)

 L'alpage de la Grande Plagne (G)

 Le lac asséché de la Glière (I)

 la forme des montagnes et la roche (K)

 L'aulne vert (M)

 Le col du Palet (B)

 Les glaciers (D)

 Le beaufort (F)

 La Grande Motte (3653m) (H)

 Le refuge communal de la Glière (1996m) (J)

 le Dos de l'éléphant (1850 m) (L)

 La marmotte (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](#).

Comment venir ?

Transports

Train jusqu'à Bourg-Saint-Maurice puis navette jusqu'à Tignes le lac.

Train jusqu'à Landry et navette jusqu'à Rosuel (Peisey-Nancroix).

Horaires navettes et réservation conseillée : www.altibus.com

Accès routier

Accès par Tignes le lac ou par Rosuel à Peisey-Nancroix, puis rejoindre l'itinéraire à pied.

Parking conseillé

Tignes le lac (Tignes) ou Rosuel (Peisey-Nancroix)

Sur votre chemin...



Le refuge du col du Palet (refuge du Parc) (A)

Le refuge du Palet est composé de 2 bâtiments. Celui en pierre est un ancien bâtiment militaire, qui héberge maintenant la salle à manger, la cuisine et le logement des gardiens. En descendant vers Champagny, on peut voir quelques poteaux de bois couchés à terre, qui supportaient l'ancienne ligne téléphonique militaire. Dans le chalet en bois qui a été reconstruit en 2008, se trouvent les dortoirs et les sanitaires. Un WC sec a été rajouté entre les 2 bâtiments et un local technique abrite la pile à hydrogène qui fournit de l'électricité. Le refuge est gardé 3 mois en hiver, de février à avril, pour les pratiquants de la montagne enneigée, en ski de randonnée ou en raquettes. Et il est gardé 4 mois l'été, de juin à septembre, pour les randonneurs pédestres.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica



Le col du Palet (B)

Le col du Palet à 2652 m d'altitude est le point culminant du tour de la pointe de la Vallaisonnay. C'est un des points de passage facile entre les communes de Peisey-Nancroix, au nord, et de Tignes, au sud. A 10 minutes de marche vers l'ouest, on arrive au col de la Croix des Frêtes, qui permet de descendre vers Champagny-en-Vanoise. Ces passages aisés expliquent que le vallon de Champagny-le-Haut a été colonisé par le haut, l'accès par le bas étant barré par les gorges de la Pontille qui séparent Champagny-le-Bas, le chef-lieu, de Champagny-le-Haut. Du col du Palet, on a une belle vue sur la sommets de la chaîne frontalière avec l'Italie. Vers l'est, on voit notamment, de gauche à droite, la Grande Sassièr (3747 m), la Tsanteleina (3601 m) et la grande Aiguille Rousse (3482 m). Au-delà de cette crête, se trouve le Parco nazionale Gran Paradiso, avec lequel le Parc national de la Vanoise est jumelé depuis 1972.

Crédit photo : Jessica Buczek, PNV



✿ Le col de la Croix des Frêtes (C)

Le col de la Croix des Frêtes, à 2647 m, sépare les communes de Peisey-Nancroix, à l'est, et celle de Champagny-en-Vanoise, à l'ouest. C'est le seul point de vue du tour de la pointe de la Vallaisonnay qui permet de voir les 2 plus hauts sommets du massif de la Vanoise. Le mont Pourri, au nord-est (3779 m), et la Grande Casse, au sud-ouest (3855 m). Les 2 sommets ont été conquis à la même époque, en 1860 pour la Grande Casse et 1861 pour le mont Pourri, par le guide Michel Croz et ses compagnons. La voie normale de la Grande Casse par le glacier des Grands Couloirs, qui domine Pralognan, est invisible. D'ici, on ne voit que l'austère face nord et son glacier suspendu.

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV



✿ Les glaciers (D)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



🏔️ L'alpinisme en Vanoise (E)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets tels que la Grande Casse, l'Épéna ou la Grande Glière ont d'abord été gravis par le versant le plus facile, au départ de Pralognan. Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Epéna en 1966. Les faces nord des Grandes Jorasses, du Cervin et de l'Eiger ont même attendues le XXe siècle pour être gravies.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le beaufort (F)

Ce fromage délicieux est fabriqué à partir du lait cru et entier des vaches de races Tarine et Abondance. Le lait est travaillé en une pâte pressée-cuite, que l'on moule dans un cercle à talon concave. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm.

L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation d'utiliser le lait d'un seul troupeau, traité deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... !

Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



L'alpage de la Grande Plagne (G)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



La Grande Motte (3653m) (H)

Magnifique dôme glaciaire visible depuis le vallon de Champagny-le-Haut, la Grande Motte constitue le point culminant de la station de ski de Tignes-Val d'Isère. C'est aussi l'emblème de la station. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. L'ascension en téléphérique permet de capter un panorama d'exception.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



Le lac asséché de la Glière (I)

Malgré les apparences, le lac de la Glière n'est pas pris par les glaces. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, des séracs en provenance du glacier de Roselin sont tombés dans les eaux du lac, bloquant son écoulement naturel. L'eau s'est alors accumulée jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes suite à cette catastrophe naturelle. Le lac s'est ensuite asséché. Il révèle un panorama incomparable sur l'Aiguille de l'Épéna, la plus grande muraille calcaire de France !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le refuge communal de la Glière (1996m) (J)

Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (K)

La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise - est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée. La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



le Dos de l'éléphant (1850 m) (L)

Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent cette roche « le Dos de l'éléphant ».

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



L'aulne vert (M)

Localement appelé arcosse, l'aulne vert pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux humides, frais et ombragés. Ses branches souples et arquées sont inclinées vers l'aval, alors que les racines sont ancrées vers l'amont. Dans les couloirs d'avalanche, il peut donc se plier sous le poids de la neige et se redresser sans dommages.

Dense et quasiment impénétrable, la forêt d'arcosses constitue un abri pour de nombreux oiseaux et mammifères. L'aulnaie est accompagnée d'une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s'y cachent, 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 leurs baies.

Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

Crédit photo : Vincent AUGE



La marmotte (N)

Animal de la famille de l'écureuil, la marmotte (*Marmota marmota*) occupe les alpages en petits groupes familiaux. Rongeur fouisseur, la marmotte aime les terrains meubles et ensoleillés avec une vue dégagée. Vigie des alpages, elle vous apercevra bien souvent avant que vous ne la voyez et signalera votre présence par un cri strident, à moins qu'elle ne veuille avertir ses congénères de l'arrivée d'un aigle ou d'un renard. Surtout ne la nourrissez pas ! Les aliments, inadaptés à ses besoins, nuisent à sa santé et à sa survie. En effet, la marmotte se nourrit exclusivement de plantes. Elle creuse des réseaux de galeries et de chambres dans lesquelles elle hiberne d'octobre à avril. Durant cette période, son cœur et sa respiration ralentissent, sa température baisse de 36°C à 8°C et elle vit sur ses réserves de graisse. Les marmottons naissent en juin à l'abri du terrier familial et ce n'est que début juillet que vous pourrez les observer. La journée d'une marmotte se compose de 3 activités principales : se nourrir, faire la sieste et jouer (pour les jeunes). Désespoir des agriculteurs du fait de ses capacités à creuser terriers et galeries, le Parc national a longtemps capturé des individus dans les prairies de fauche pour les réintroduire dans des territoires dénués d'agriculture.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène