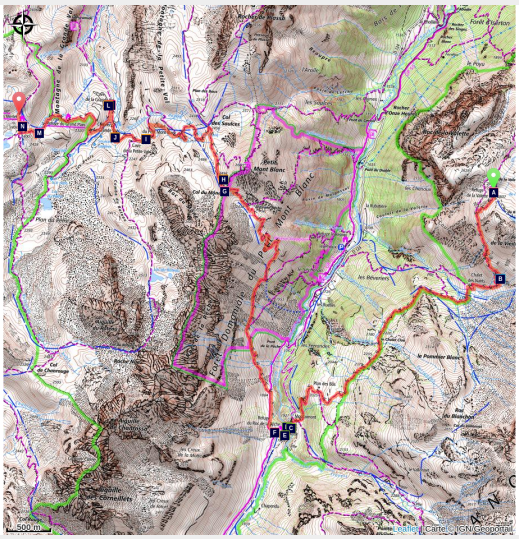
# Grand Tour de Tarentaise : du refuge de La Valette vers le Refuge des Lacs Merlet (GTT19-A)

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Les Lacs Merlet inférieurs (Céline RUTTEN)

## *Une belle descente sans difficulté, entre les glaciers de la Vanoise et les gypses du Petit Mont Blanc.*

L'accès au col du Mône se fait sur un **sentier parfaitement tracé.** Vous évoluez ensuite sur les contreforts du **Petit Mont Blanc qui doit son nom à la couleur pâle de son plateau sommital.** Dans ce désert minéral, les espaces boisés côtoient des alpages fleuris. Cette mosaïque de paysages abrite une biodiversité remarquable, ce qui lui vaut le statut de protection de réserve biologique. Frangées de pelouses voluptueuses, **les eaux bleutées des Lacs Merlet incitent à une heureuse contemplation.**

### Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 16.3 km

Dénivelé positif : 1043 m

Difficulté : Facile

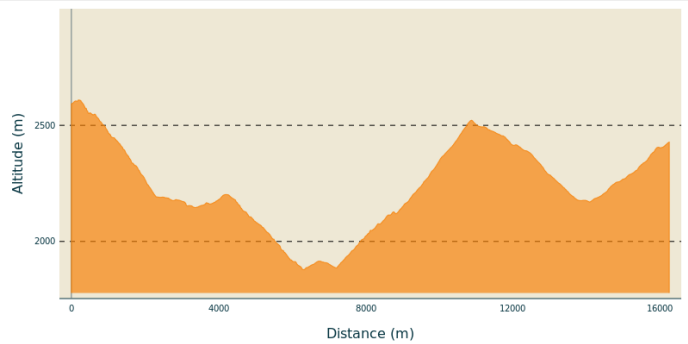
Type : Traversée

Thèmes : Géologie, Lac et glacier, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge de la Valette
**Arrivée** : Refuge des Lacs Merlet
**Communes** : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE
2. SAINT-BON-TARENTAISE

## Profil altimétrique




Altitude min 1878 m  Altitude max 2609 m

Suivre le sentier qui fait de nombreux lacets en aval du refuge. Ce balcon, 1000 mètres au-dessus de la vallée et face au Petit Mont Blanc, offre un panorama exceptionnel.

Le sentier arrive sur un large replat où se trouve le chalet des Nants. Ne pas descendre mais suivre le sentier qui reste à flanc de montagne. Il contourne un éperon rocheux puis traverse le ruisseau de Ferrandes. La descente est progressive jusqu'au plan des Bôs, puis en direction de Montaimont.

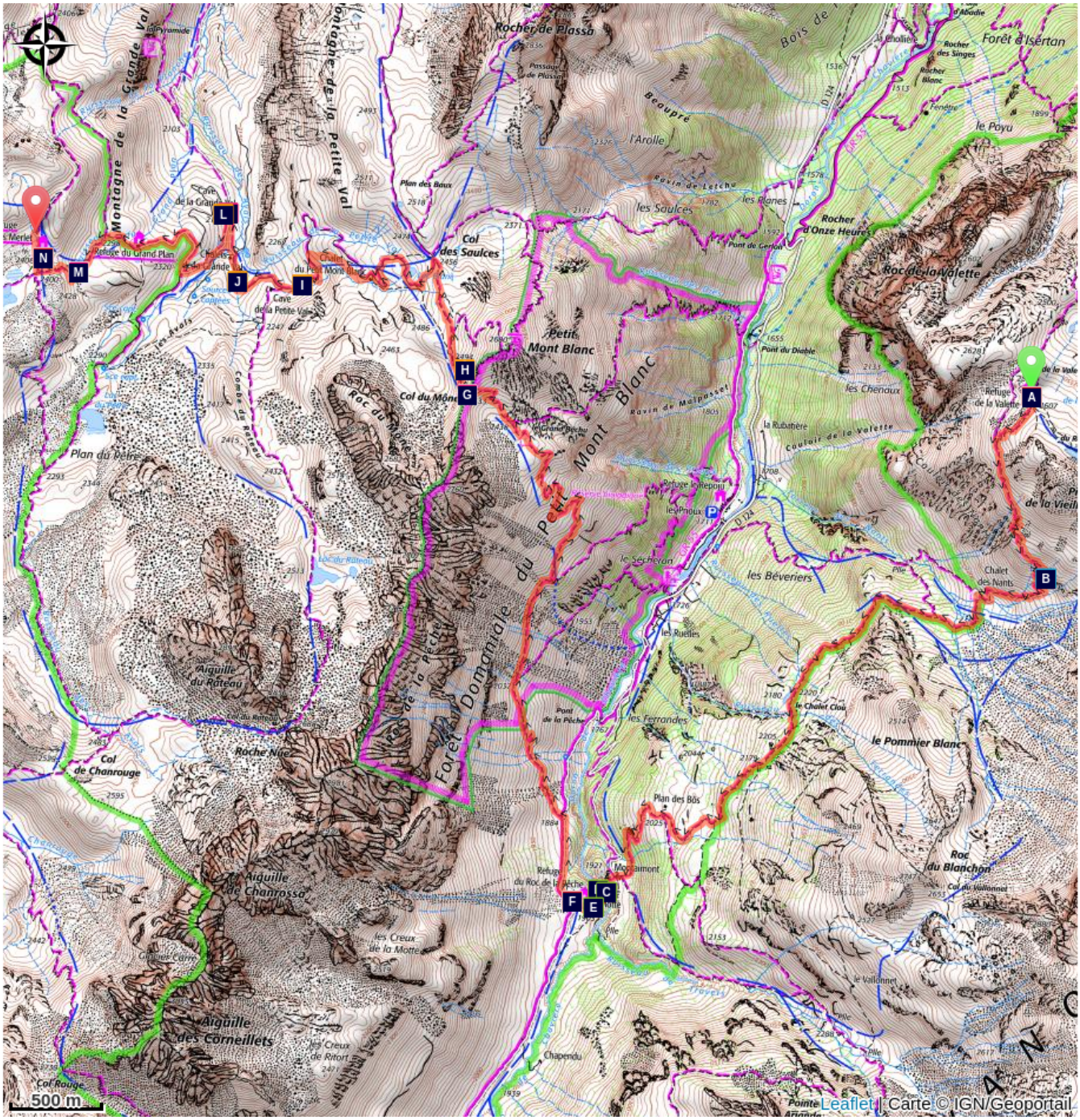
A 1900 mètres d'altitude, rester sur la gauche pour traverser le torrent et rejoindre le refuge du Roc de la Pêche.
A partir du refuge, redescendre quelques centaines de mètres par la piste. Bifurquer à gauche pour suivre le sentier qui amorce une longue traversée ascendante et, après quelques lacets sur le contrefort du Petit Mont Blanc, accède au col du Mône (2533m).

Descendre le versant ouest du col. Le sentier fait une traversée jusqu'au col des Saulces puis poursuit vers le lac Blanc, et descend plus nettement à travers les alpages pour rejoindre le chalet de la Grande Val en 45 minutes.

Traverser le torrent puis remonter le talus pour rejoindre le sentier qui traverse les prairies du versant est, et atteindre le refuge des lacs Merlet en 35 minutes.

**Variante :**
L'itinéraire peut également débuter du Refuge du Roc de la Pêche.

# Sur votre chemin…




- Le refuge de la Valette (A)
- Le tétras-lyre (C)
- Le rougequeue noir (E)

- Le col du Mône (G)
- Epuration sur lit de compost (I)
- Variante A/R vers col des Saulces (K)
- Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (M)

- La calotte glaciaire (B)
- Le cincle plongeur (D)
- À four très chaud, et cuire longtemps (F)
- L'étymologie de Courchevel (H)
- L'alpage des Avals (J)
- Cave du Biol (L)

- Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin" (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

### Recommandations

Il faut éviter l'ascension du petit Mont Blanc par temps de pluie : le gypse devient glissant.

### Comment venir ?

Transports

Train jusqu'à Moûtiers, puis autocar jusqu'à Pralognan-la-Vanoise puis navette jusqu'au parking du Pont de la Pêche dans la vallée des Prioux.

Accès routier

Il est conseillé de rejoindre l'itinéraire par la vallée des Prioux, au niveau du refuge du Roc de la Pêche.

Parking conseillé

Pont de la Pêche au Prioux

# Sur votre chemin…

## Le refuge de la Valette (A)

Le refuge de la Valette est composé de 3 chalets « Chaloin », du nom de l'entreprise créatrice. Le Parc, à partir de 1968, a équipé 9 sites avec ce type de construction. Avec un minimum de préparation (création sur place de longrines ou d'un socle en parpaings de béton), le refuge était construit en 3 semaines (poêle, vaisselle et couvertures compris !) Au sud-est du refuge de la Valette, en contrebas du pic de la Vieille Femme, vous pouvez observer les ruines de l'ancien refuge. Il date de 1899. Dès le premier hiver, sa toiture a été emportée par la tourmente. Son ouverture a lieu à la fin de l'été 1900. Ce refuge comportait quatre pièces : au rez-de-chaussée, une pièce pour le gardien et une écurie pour les mulets et, à l'étage, deux pièces munies de lits de camp, réservées aux touristes.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica

## La calotte glaciaire (B)

Une calotte glaciaire est un glacier d'eau douce à la fois très grand et étendue sur une zone large. En levant la tête, vous pouvez admirer la calotte glaciaire des glaciers de la Vanoise. Longue d'environ 13 km, il s'agit de la plus grande calotte glaciaire d'Europe continentale. Elle se présente sous la forme d'une succession de plusieurs dômes et culmine au dôme de l'Arpont à 3599 m. Cette immense étendue de glace fut surnommée « désert blanc » ou « petit arctique » par l'écrivain Roger Frison-Roche. De nombreux torrents s'écoulent à partir de cette calotte. Ils sont désignés par le terme « Nants » et sont visibles dans le cirque du même nom.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

## Le tétras-lyre (C)

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 (D)

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 (E)

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 faîte 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 (F)

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

## Le col du Mône (G)

Le col du Mône se situe sur une ligne de faille qui sépare deux formations géologiques différentes : le roc du Mône, formation de calcaires et dolomies du Jurassique dont la série stratigraphique est inversée, et le Petit Mont-Blanc, formé de gypse, une roche très blanche. Sur le roc du Mône, les roches sont de couleur plutôt grise, en couches, avec une couche rougeâtre de bauxite, roche riche en aluminium et en oxyde de fer. Le Petit Mont-Blanc présente quant à lui un paysage lunaire avec ses roches blanches et globulaires.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

## L'étymologie de Courchevel (H)

L'origine du nom de Courchevel est issue du terroir local et des pratiques agropastorales. Lors de la transhumance des troupeaux de vaches tarines en altitude, les bergers avaient interdiction de faire stationner les veaux sur les bandes de terre où poussait une herbe verte et drue. Cette herbe était appétissante mais capable de couper la langue des veaux, ou encore de « l'écorcher ». D'où la dénomination du lieu, « écortzevé » en patois saint-bonnais qui, au fil des siècles et avec la transmission orale, est devenue « cortzevé » puis « corchevé », « corchevel » et enfin « courchevel ». Au XIXe siècle, les cartes mentionnent le lieu-dit « Les chalets de Corchevel », aujourd'hui « Courchevel 1550 ». Le nom de Courchevel se fixe définitivement au début du XXe siècle.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

## Epuration sur lit de compost (I)

Les rejets de petit-lait provenant de la production fromagère d’alpages peuvent porter atteinte aux cours d’eau de montagne et aux réserves d’eaux souterraines. L'alpage des Avals a mis en œuvre un procédé innovant de traitement du lactosérum par cultures fixées sur lit de compost. Sous les bâches qui le protègent de la lumière, le lombric du compost digère le petit lait issu de la fabrication du fromage par « lombricompostage ».

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent

## L'alpage des Avals (J)

L'alpage des Avals est géré par un groupement pastoral dont le cheptel bovins totalise environ 150 têtes. Ces vaches pâturent autour des villages jusqu'en juin, puis montent en alpage. Leur présence sur la commune dure 8 mois. Saint-Bon-Courchevel se trouve dans la zone d'appellation d'origine protégée Beaufort. En saison d'alpage, le fromage, fabriqué sur place, peut bénéficier du label « Beaufort d'alpage ». Quasiment tous les exploitants pratiquent une double activité liée au tourisme. En période hivernale, ils deviennent moniteurs de ski, commerçants, employés du service des pistes ou des remontées mécaniques.

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent

## Variante A/R vers col des Saulces (K)

Une petite variante en aller-retour s'offre à vous pour monter jusqu'au col des Saulces à 2 456 m d'altitude. Ce col vous offre un très joli panorama sur la vallée de Pralognan-la-Vanoise. À gauche du col se trouve le Petit mont Blanc (2 677 m) et à droite le rocher de Plassa (2 867 m). La vue donne également sur l'aiguille du Fruit (3 051 m) et le vallon des Avals.

Crédit photo : Hervé Franchino

## Cave du Biol (L)

Cette ancienne cave à fromages du 19ème siècle permettait de débuter l’affinage des meules de Beaufort durant la période d’estive. Elles étaient ensuite acheminées dans la vallée pour poursuivre leur maturation.  La cave été rénovée dans les années 2000.

Crédit photo : D. Dereani

## Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (M)

A l'ère secondaire (-251 millions d'années), Saint-Bon-Courchevel se trouvait sous une mer peu profonde, où se sont déposées des quantités phénoménales de sable et de crustacés. L'accumulation de ces sédiments est à l'origine de roches calcaires. Les dents de la Portetta en sont les plus représentatives. Puis sous un climat tropical, la mer s'est retirée par évaporation. Ce phénomène est à l'origine d'une roche particulière : le gypse. Il constitue le massif du petit Mont Blanc, les crêtes du mont Charvet et la dent du Villard. Plus tard, la mer a de nouveau recouvert la commune, ce qui est à l'origine de formation de roches calcaires. L'aiguille du Fruit s'est formée à cette période. Elle renferme des fossiles d'une étonnante variété, comme des dents de requin.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

## Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin" (N)

Le refuge des lacs Merlets est situé dans le cœur du Parc national de la Vanoise à 2417 m d'altitude. Il est de type Chaloin, en bois, rustique et chaleureux. Construit dans les années 1970, il peut accueillir 14 personnes pour la nuit.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic