



# Grand Tour de Tarentaise : du Refuge du Col du Palet à Montchavin Les Coches (GTT12)

Vanoise - PEISEY-NANCROIX

Sur le GR5, en direction du Lac de la Plagne (Christian BALAIS)



*Une descente vers Montchavin par la voie royale, entre deux géants de la Vanoise : le mont Pourri et le sommet de Bellecôte.*

Le randonneur quitte en douceur **l'étage alpin et son univers de rocailles et de pelouses rases**. Le sentier se faufile dans les pentes douces à travers les **prairies alpines**. Après les **lacs de Grattaleu et de La Plagne** plébiscités par les amateurs de pêche de montagne, l'itinéraire gagne facilement le majestueux **Vallon de Rosuel**. On y marche parmi les landes jusqu'aux premiers hameaux, avant de rejoindre le village de **Montchavin- Les Coches**.

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 6 h 30

---

Longueur : 21.2 km

---

Dénivelé positif : 417 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Géologie, Histoire, Lac et glacier, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Col du Palet

**Arrivée** : Montchavin Les Coches

**Communes** : 1. PEISEY-NANCROIX  
2. LA PLAGNE TARENTOISE

## Profil altimétrique



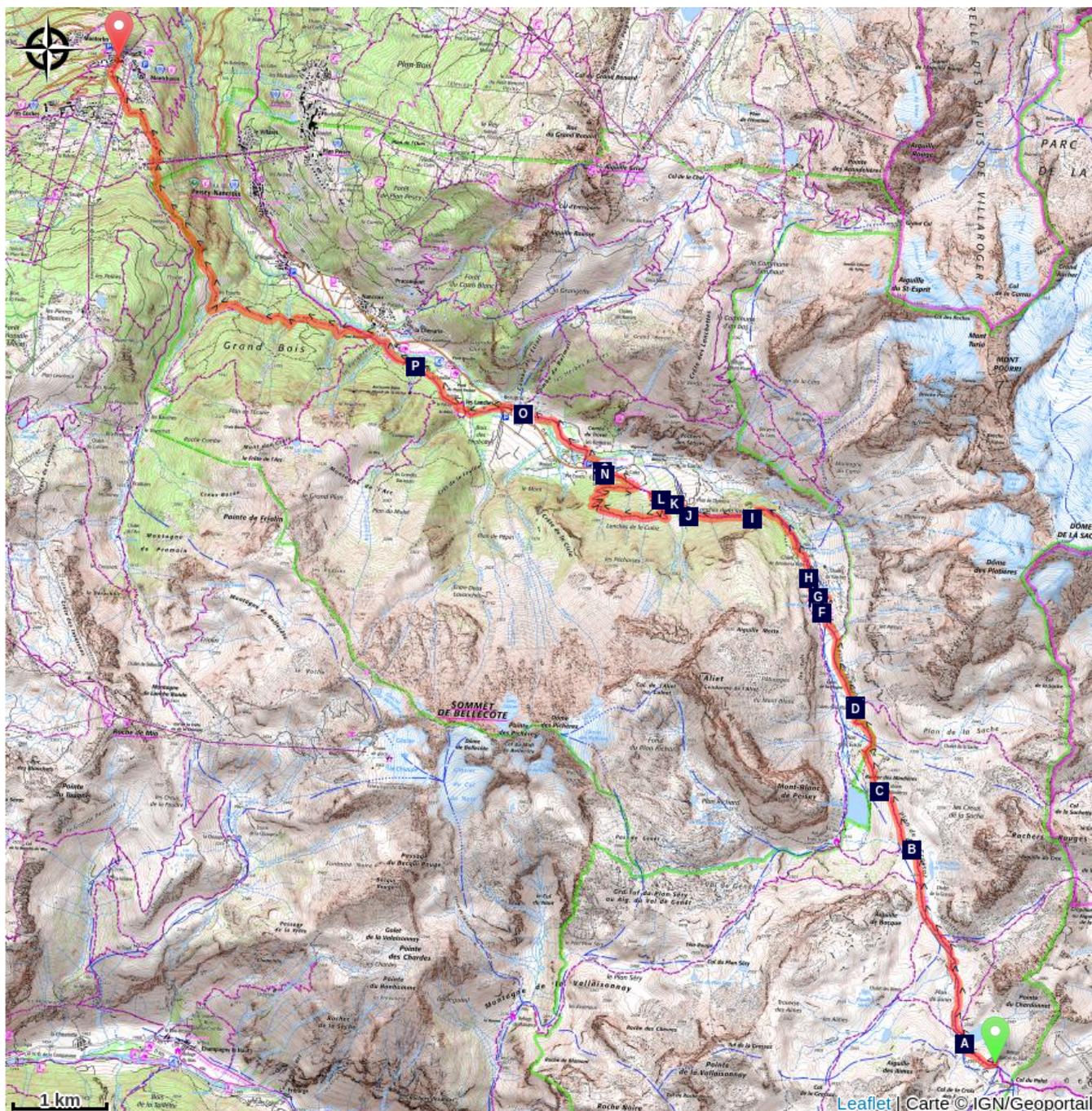
Altitude min 1205 m Altitude max 2578 m

Suivre le sentier (GR5, balisage rouge et blanc) en direction du lac de Grattaleu (2512m) puis poursuivre plein nord pour traverser le plan de la Grassaz. Le sentier passe alors au-dessus du lac de la Plagne, endroit idéal pour s'accorder une petite pause.

La descente se poursuit sur la rive droite de la vallée pour traverser le plan de la Plagne et des affleurements rocheux polis. Au point coté 2092, rester sur la gauche et franchir le torrent du Ponturin. Le sentier continue au travers des pierriers puis d'un mélézin (forêt de mélèzes). Une fois le verrou rocheux passé, 20 min sont nécessaires pour descendre jusqu'au refuge-porte de Rosuel (1570m).

Toujours sur le GR5, passer par Beaupraz, les Lanches et le pont Romano. Au pont Romano, bifurquer sur la gauche pour arriver au hameau des Esserts. Poursuivre sur ce sentier, passer sur le téléphérique du Vanoise Express, qui relie le domaine Les Arcs Peisey-Vallandry à celui de La Plagne (Montchavin), et atteindre le village de Montchavin.

# Sur votre chemin...



- |  |  |
|--|--|
|  Le lac de Grattaleu (A)   |  Plan de la Grassaz (B)               |
|  La cabane PNV des Mindières (C)   |  Les chalets de la Plagne (D)         |
|  Le traquet Tarier ou Tarier des prés (E)                                  |  la cabane des gardes du Berthoud (F) |
|  Le Ponturin (G)   |  Le gypaète barbu (H)                 |
|  Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (I) |  Les ongulés (J)                      |
|  L'aigle royal à Peisey-Nancroix (K)                                       |  Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (L)  |
|  Refuge de Rosuel et espace d'accueil (M)                                  |  Refuge-porte de Rosuel (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**

Cette étape est longue mais sans difficultés majeures. L'itinéraire suit le nouveau tracé du GR5 qui autrefois passait par Moulin et Chanton.

# 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 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.

# Sur votre chemin...

---



## Le lac de Grattaleu (A)

Le lac du Grattaleu, à proximité du refuge du Palet, est le plus haut lac de la commune de Peisey-Nancroix, dans lequel les pêcheurs ont introduit des poissons. En plein hiver, les eaux du lac sont en partie gelées. Les poissons survivent dans l'eau du fond du lac qui reste à une température de 4 degrés et qui est plongée dans l'obscurité pendant près de 6 mois.

Crédit photo : Vincent Augé, PNV

---



## Plan de la Grassaz (B)

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 (C)

Détruit par une avalanche en février 1999, le chalet des gardes du Berthoud a été remplacée 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 (D)

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 (E)

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



## la cabane des gardes du Berthoud (F)

Le sentier que l'on suit en descendant du refuge du Mont Pourri rejoint le GR5 sur le plan de la Plagne. Il faut suivre ce sentier quelques centaines de mètres pour rejoindre celui qui monte au refuge d'Entre-le-Lac. Après avoir traversé un éboulis, on peut remarquer une bosse à gauche, avec un mélèze, sur laquelle se tenait la cabane des gardes du Berthoud. Celle-ci a été rasée par une avalanche de neige poudreuse venant du dôme des Platières, au cours du mois de février 1999. Depuis, le Parc national de la Vanoise a fait construire une cabane sur le rocher des Mindières qui domine le lac de la Plagne

Crédit photo : Christophe Gotti, PNV



## Le Ponturin (G)

Le Ponturin prend sa source au lac de la Plagne avant de se jeter dans l'Isère, à Landry. En fin d'été, le torrent s'enfouit sous les blocs rocheux avant de resurgir plus bas : c'est ce qui a valu à ce lieu le nom de « Pertes du Ponturin ». Mais au printemps, avec la fonte de la neige, une partie du débit reste visible en surface, et coule sous la passerelle.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## 🐾 Le gypaète barbu (H)

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



## 🌸 Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (I)

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



## 🐾 Les ongulés (J)

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'aigle royal à Peisey-Nancroix (K)

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



## 🏔️ Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (L)

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



## Refuge de Rosuel et espace d'accueil (M)

Le refuge de Rosuel se démarque par la singularité de son architecture bien intégrée dans le cadre naturel du Parc national de la Vanoise. Situé à 1547m d'altitude, il est ouvert de juin à septembre et gardé par deux gardiennes passionnées de montagne et de cuisine. Fermé et inaccessible au public le reste de l'année. Il possède une grande capacité de 50 places et il est possible d'y manger des produits locaux et des plats faits maison en journée et le soir (sur réservation pour le soir). Les maitres-mots de ses gardiennes : convivialité, amour de la montagne et rencontre.

Faisant partie de l'aire d'adhésion du Parc national qui couvre un milieu sensible et protégé, quelques consignes sont à respecter, pensez à bien les appréhender.

Au rez de chaussée du refuge-porte, un espace panoramique où l'on peut faire une étape reposante et instructive est dédié à la géologie tourmentée du fond de vallée. Chaises longues, panneaux explicatifs, modules tactiles et longue vue en accès libre. Informations ludiques pour petits et grands.

<http://refuge-rosuel.vanoise.com/>  
04 57 37 65 94

Rosuel  
73210 Peisey-Nancroix  
[refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr](mailto:refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr)

<http://www.vanoise-parcnational.fr/>

Crédit photo : aptv\_redac



## Refuge-porte de Rosuel (N)

À 1547 m d'altitude, le refuge de Rosuel est dit refuge-porte du Parc national de la Vanoise, car à la fois proche du cœur du Parc et accessible par la route. Conçu en 1971 par l'architecte Christian Durupt, il présente un toit en forme de vague s'insérant dans la pente pour ne pas donner de prises aux potentielles avalanches. En 2010, d'importants travaux de requalification ont amélioré son confort et sa luminosité. Le refuge n'est gardé et ouvert qu'en période estivale. Le rez-de-chaussée est un point d'accueil et d'information du Parc national.

Crédit photo : PNV - CORPORON Stephan