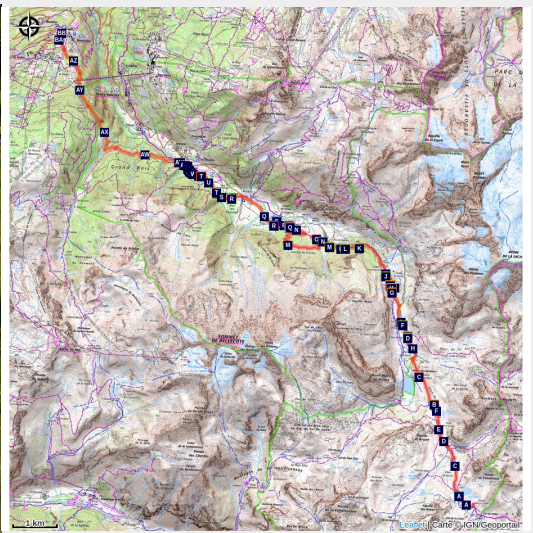
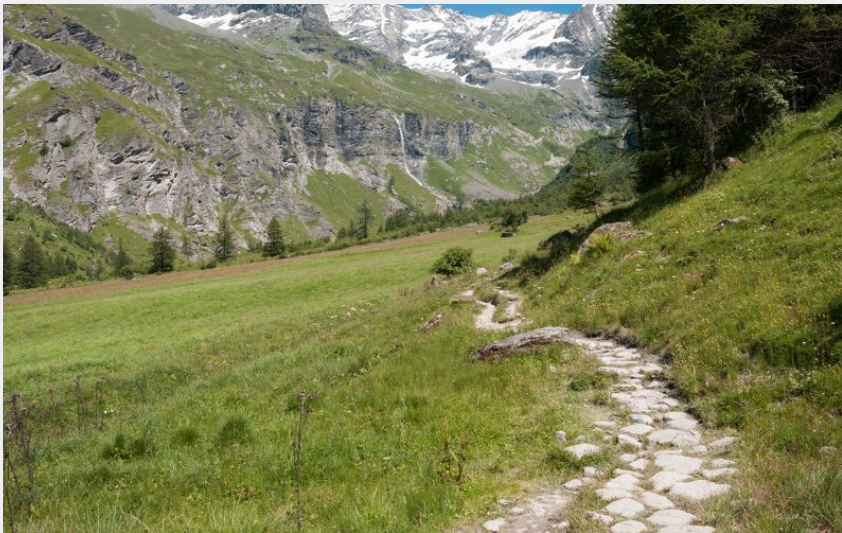


# Grand Tour de Tarentaise : du Refuge du Col du Palet à Montchavin Les Coches (GTT12)

Vanoise - LA PLAGNE TARENTEAISE



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 : 21.0 km

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Géologie, Histoire, Lac et glacier, Refuge

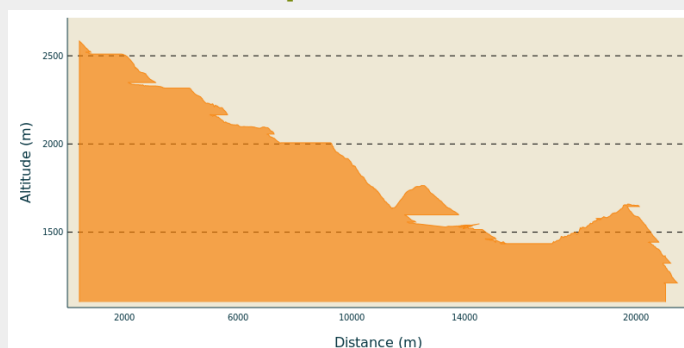
# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Col du Palet

**Arrivée** : Montchavin Les Coches

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

## Profil altimétrique



Altitude min 0 m Altitude max 0 m

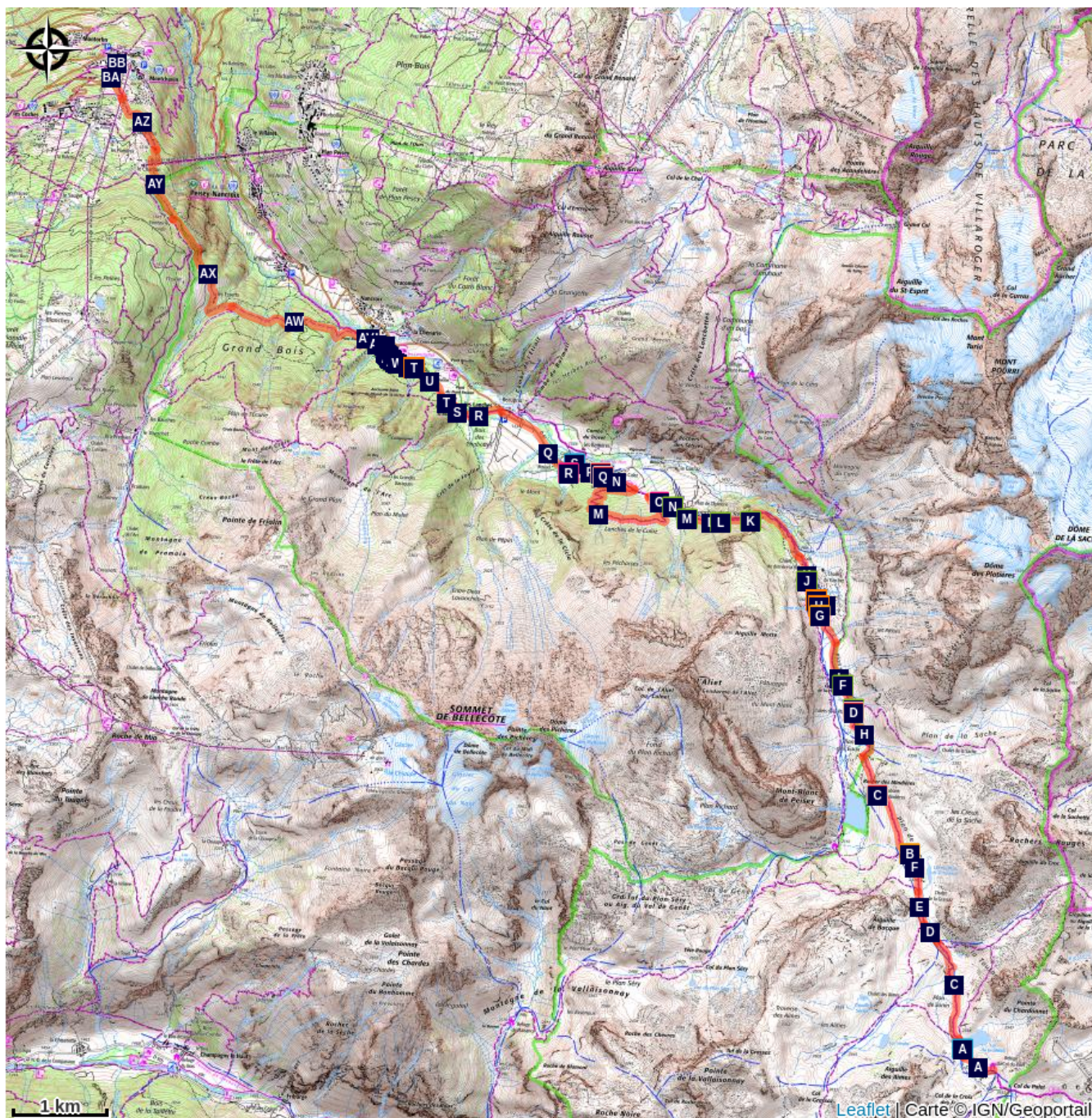
Suivre le sentier (GR5, balisage rouge et blanc) en direction du lac de Grattaleu (2512m) puis poursuivre plein nord pour traverser le plan de la Grassaz. Le sentier passe alors au-dessus du lac de la Plagne, endroit idéal pour s'accorder une petite pause.















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) |  Les marmottes (F)                   |
|  La cabane des gardes du Berthoud (G)     |  La perte du Ponturin (H)            |
|  Le Ponturin (I)                          |  Le gypaète barbu (J)                |
|  Fougères (K)                             |  L'aulnaie (L)                       |
|  Les ongulés (M)                          |  L'aigle royal à Peisey-Nancroix (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](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## **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

Contact :

Parc national de la Vanoise

Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 [jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr](mailto:jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr)

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.

Carte précise: [www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/10076](http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/10076)

# 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)

La cabane PNV des Mindières a été construite en 2002, sur le rocher des Mindières à 2224 m, qui domine le Lac de la Plagne au nord-est. Cette cabane a remplacé le chalet des gardes du Berthoud, qui se trouvait à l'entrée et au nord du Plan de la Plagne, à 2100 m, et qui a été détruit par une avalanche venant du Dôme des Plattières en février 1999. Le chalet du Berthoud était un chalet Chaloin. Plusieurs refuges et cabanes de gardes sont de ce type (refuges du Fond des Fours, de la Leisse, de la Femma, de la Valette...). Au cours de cet hiver très enneigé, un bâtiment du refuge de Plaisance a été déplacé par une avalanche et le chalet d'alpage du Biol à Courchevel a été complètement détruit...

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



## Les marmottes (F)

La marmotte des Alpes (*Marmota marmota*) pratique l'hibernation. Elle n'est active que 6 mois et demi par an où elle va doubler son poids avant de retourner dans son terrier. Le plan de la Plagne est un endroit privilégié pour l'observer. Son cri strident est facilement reconnaissable, il annonce les dangers, plusieurs cris pour ceux arrivant du sol (souvent l'approche d'un renard) et un seul pour ceux venant du ciel (comme les aigles). Simple mais efficace...

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël





## la cabane des gardes du Berthoud (G)

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



## La perte du Ponturin (H)

Pour rejoindre le sentier du refuge d'Entre-le-Lac, on traverse le Ponturin sur une passerelle. En fin d'été, on ne voit plus le torrent qui continue à couler sous les pierres du lit. Le Ponturin disparaît un peu en amont de la passerelle et ressort un peu plus bas dans la gorge. Mais au printemps, avec la fonte de la neige, une partie du débit continue à être visible en surface, et coule sous la passerelle

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV



## Le Ponturin (I)

Au retour, avant de rejoindre le sentier initial, vous allez franchir un pont qui traverse le Ponturin que vous suivez depuis le départ. Ce cours d'eau prend sa source au lac de la Plagne avant de se jeter dans l'Isère à Landry. À cet endroit, il arrive au torrent de s'enfourer sous les blocs rocheux en période sèche, avant de resurgir plus bas, c'est ce qui a valu à ce lieu, le nom des « pertes du Ponturin ».

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## Le gypaète barbu (J)

Le gypaète barbu (*Gypaetus barbatus*) est un vautour de 2,80 m d'envergure, qui se nourrit principalement d'os ! Affublé à tort de pouvoirs démoniaques, le gypaète a été totalement exterminé des Alpes au début du XXe siècle. Son retour est le résultat d'un programme international de réintroduction soutenu par l'Europe. Le gypaète barbu est installé dans la vallée depuis 2004. Très sensible au dérangement, de l'information sur site vous aidera à assurer la tranquillité de son aire en cas de reproduction.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves

## Fougères (K)

Le *Cystopteris* des montagnes qui se trouve en marge d'une zone de suintements dans la descente des Lanches de la Rèbe, fait partie de ces fougères rares et difficiles à observer. Elle se distingue pourtant 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, et dans des sites bien peu nombreux d'où son statut de protection nationale. Cette station a failli disparaître naturellement suite à un glissement de terrain en 2009.



## L'aulnaie (L)

Les Lanches de la Rèbe sont recouvertes d'aulnes verts, appelés arcosses dans le jargon local. Tout à fait adaptés à ce type de pentes avalanches, leurs branches flexibles se plient sous la neige sans casser. L'aulnaie est accompagnée d'une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s'y cachent ici et là, 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 leur baies.

Crédit photo : PNV - MELE Stéphane



## Les ongulés (M)

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 (N)

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