

Le Col de la Vanoise au départ de Pralognan : itinéraire sauvage au cœur du Parc national de la Vanoise



Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE

Le refuge FFCAM du col de la Vanoise (Karine RENAUD)

Tout y est : un cadre préservé, des paysages glaciers, des marmottes siffleuses et une vue imprenable sur la Grande Casse ! En bref, une randonnée incontournable pour découvrir le Parc national de la Vanoise.

Vous évoluez dans le **vallon des Arollets** qui tient son nom des arolles, ou pins Cembro, nombreux à cette altitude ! **La montée par le cirque glaciaire de l'Arcelin déroule une vue saisissante sur les grandes parois verticales du Moriond, des aiguilles de l'Arcelin et du Grand Marchet.**

Complètement asséché depuis 1995, **le Lac des Assiettes** constitue une curiosité sur le parcours. **Le Col de la Vanoise, point de départ d'une multitude de courses glacières, offre à son tour un panorama hypnotique.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h

Longueur : 5.8 km

Dénivelé positif : 888 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

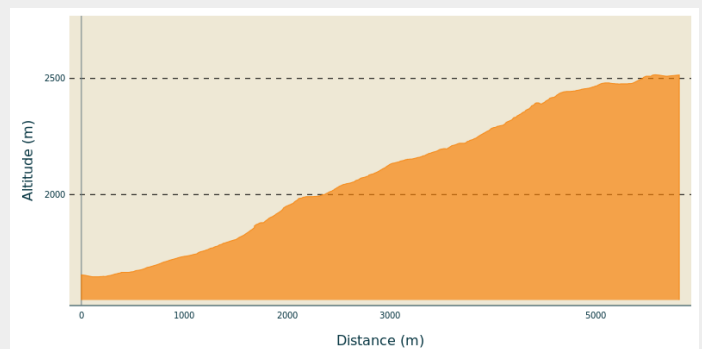
Itinéraire

Départ : Pralognan-la-Vanoise, hameau des Fontanettes

Arrivée : Refuge du Col de la Vanoise

Communes : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE

Profil altimétrique



Du parking, rejoindre le départ du télésiège du Génépi et longer la piste carrossable qui part à droite en contrebas.

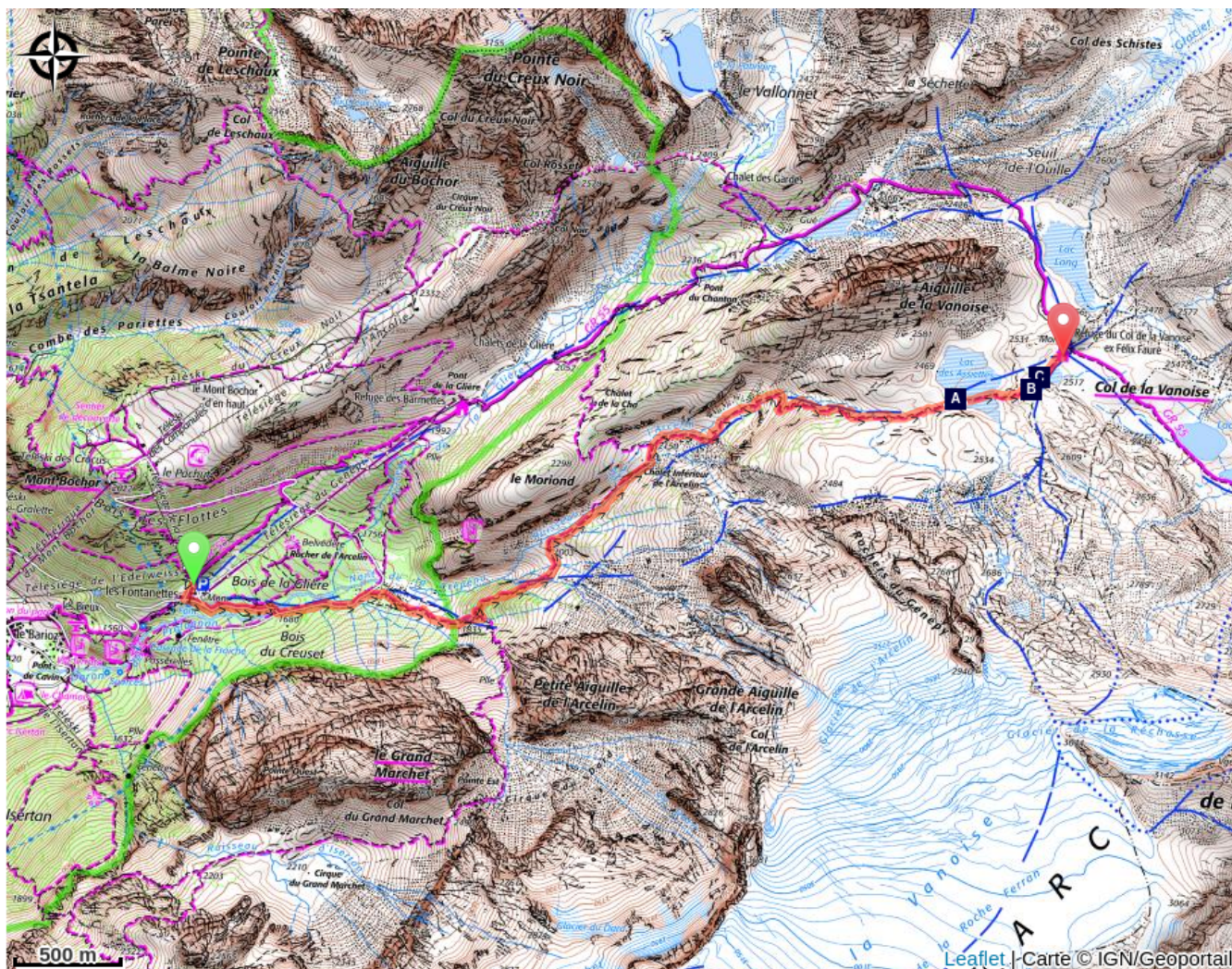
Après 500 mètres, vous arrivez sur un pont. Continuez la piste qui monte sur votre gauche après le pont. Suivre cette piste jusqu'à un gué. 50 mètres après le gué, engagez vous sur le sentier qui part à droite.

Continuez de monter, afin de rejoindre la base de la paroi 500 mètres plus loin, à l'entrée du cœur du parc national. Sur ce tronçon, l'itinéraire se divise en plusieurs sentiers.

Après une montée relativement raide, prendre à gauche à l'intersection en direction du col de la Vanoise. Après avoir réalisé environ 300 mètres de dénivelée, vous arrivez à une intersection. Continuez tout droit en suivant le fond du vallon de l'Arcelin.

Vous allez passer une zone de dalles un peu glissantes, puis monter jusqu'au lac des Assiettes asséché que vous traverserez avant d'arriver au refuge du col de la Vanoise.

Sur votre chemin...



-  Le lac des Assiettes (A)
-  Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C)

-  Vue sur le lac des Assiettes (B)

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](#).

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

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 Pralognan.

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 des Assiettes (A)

Il y a 10500 ans, la langue du glacier des Grands Couloirs / Réchasse qui coulait en direction du vallon de l'Arcelin s'arrêtait au niveau du lac des Assiettes. Celle-ci a façonné un lac de barrage morainique au niveau d'un verrou calcaire. Lors du Petit Âge glaciaire, le lac des Assiettes était obstrué par un système de bouchon glaciaire souterrain indépendant. Celui-ci pouvait tenir une bonne partie de la saison chaude et peut-être toute l'année à la faveur des grandes périodes de crues glaciaires (1550-1650, 1700-1780, 1820 -1860) selon Bravard et Marnezy (1981).

Aujourd'hui, nous assistons à la mort de ce lac à cause de « l'atterrissement ». En effet, des alluvions érodées en amont (galets, graviers, argiles...) et transportées par les torrents ont comblé ce lac. Ces dernières sont rapidement colonisées par des espèces végétales pionnières (linaire des Alpes, silène acaule).

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Vue sur le lac des Assiettes (B)

Situé sur l'ancienne route marchande et touristique de Pralognan à Termignon par le Col de la Vanoise, le lac des Assiettes, en contrebas du col et de l'aiguille de la Vanoise, s'est complètement asséché dans les années 1995. Le plan actuel en garde bien sûr la trace, mais avec la perte d'un pittoresque reflet de ciel, c'est aussi celle d'un biotope, d'un élément vital de diversité écologique.

Crédit photo : Collection V.O. Communication



☼ Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C)

De passage commercial, le col de la Vanoise s'est mué en base d'alpinisme de la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie, avec une suite de refuges depuis 1878, dont le célèbre Félix Faure, construit en 1903 par le C.A.F., complété en 1974 par deux préfabriqués classés au patrimoine du XXe siècle, maintenant remplacés. Mais l'évolution concerne surtout la fonte du glacier des Grands Couloirs, notamment des langues de 1935 qui a modifié l'itinéraire historique d'ascension de 1860, mais aussi de la langue de 1820-30 suggérée par les moraines latérales.

Crédit photo : Editions Dauphin