

Du refuge de l'Arpont vers les hauteurs d'Aussois

Vanoise - VAL-CENIS

Le refuge de l'Arpont (BLANCHEMAIN Joël)



Alternant les montées et descentes, ce sentier balcon progresse parmi les vestiges d'anciens chalets d'alpage, les troupeaux de moutons et les paysages de cascades. Sans difficulté, il vous emmène jusqu'aux hauteurs d'Aussois, dans un écrin de nature propice à la contemplation.

Sur ce **sentier panoramique**, attendez-vous à ce que **les chamois** vous coupent la route d'un bond lesté ! Tout là-haut, possible que le **gypaète barbu** vous observe d'un œil attentif ! Sur les **hauteurs d'Aussois**, vous profitez d'une vue dégagée qui porte le regard jusqu'au **massif voisin des Écrins**.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h

Longueur : 15.4 km

Dénivelé positif : 745 m

Difficulté : Facile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

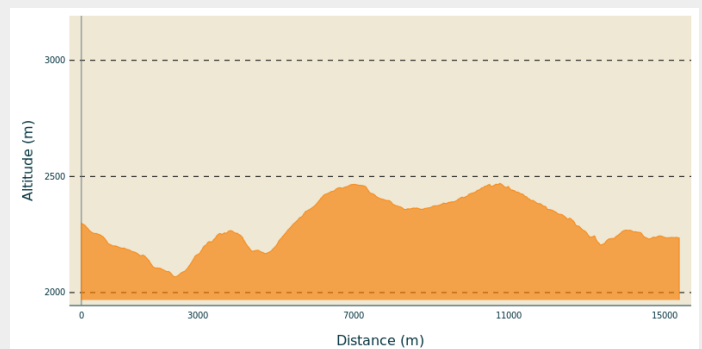
Itinéraire

Départ : Refuge de l'Arpont

Arrivée : Refuges d'Aussois

Communes : 1. VAL-CENIS
2. AUSSOIS

Profil altimétrique



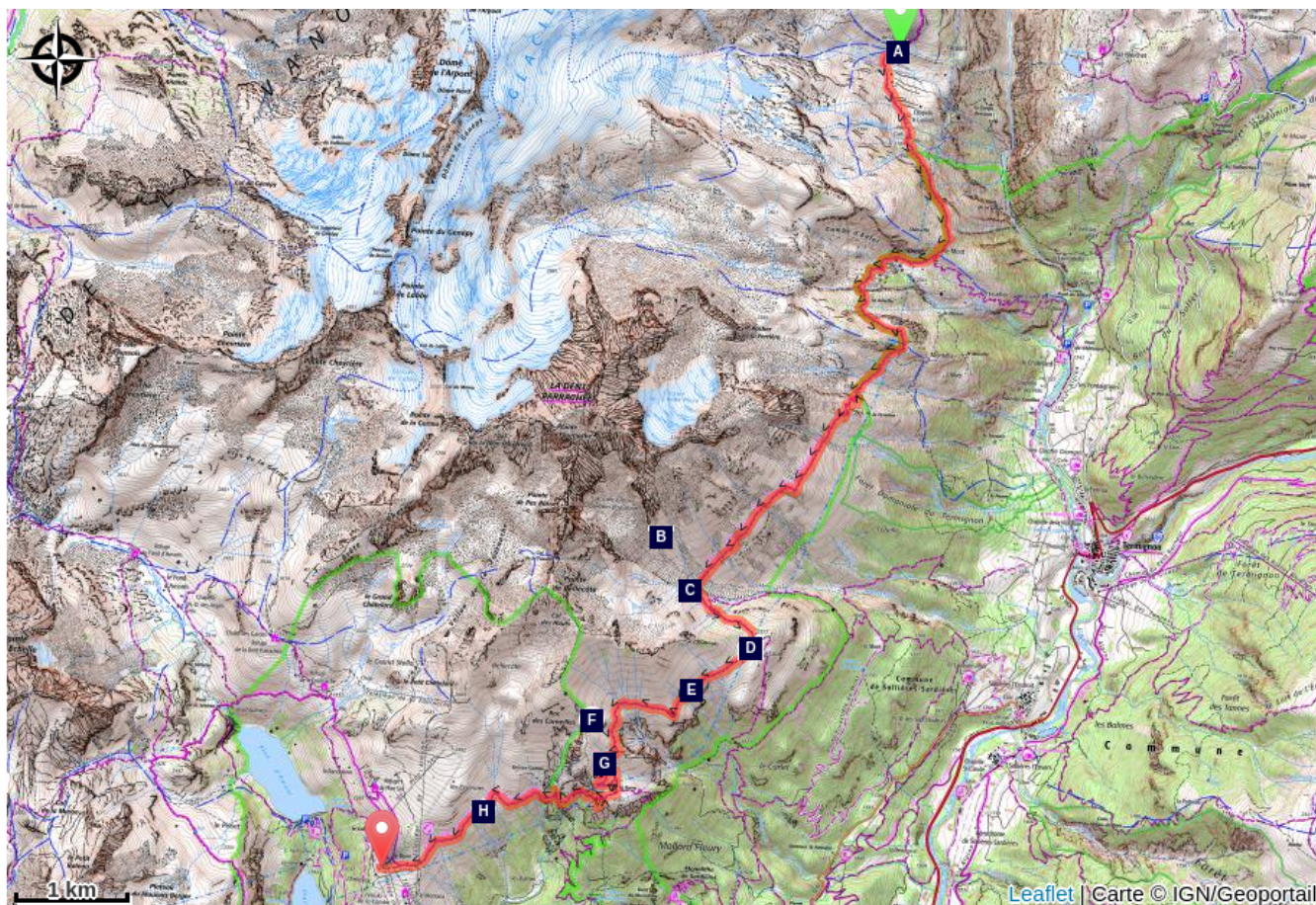
Altitude min 2068 m Altitude max 2470 m

Prendre la descente soutenue vers le Sud. À l'intersection du Mont (village de Termignon en 1h30), le sentier remonte et traverse la Combe de l'Enfer. Poursuivre sur ce sentier balcon qui passe sur le flanc de la Dent Parrachée.

Au lieu-dit la Loza, il est possible de se rendre à Sardières en 1h30.

Remonter de 20mn avant de descendre en lacets dans les rochers jusqu'aux ruines de la Turra (possibilité d'accès à Aussois en 2h30). Poursuivre la descente, toujours en empruntant cette ancienne piste militaire qui devient plus étroite lors des zones érodées. Aux croisements, prendre toujours la direction refuges d'Aussois (Montana, Plan Sec, Fournache, Dent Parrachée, Fond d'Aussois). Franchir le torrent, ne pas hésiter ensuite à utiliser le câble installé pour sécuriser le passage, puis traverser l'alpage en direction des remontées mécaniques.

Sur votre chemin...



 Le refuge de l'Arpont (A)

 Lagopède alpin (C)

 L'aigle royal (E)

 Le chamois (G)

 Commerce des pains de glace au glacier du Coin du Govard (B)

 Alpage de la Loza (D)

 Roc des Corneilles (F)

 Dracocéphale de Ruysch (H)

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](#).

Sur votre chemin...



Le refuge de l'Arpont (A)

Construit en deux tranches par le Parc national au début des années 1970, il a été considéré comme une référence en matière d'intégration dans le site. Avec l'emploi systématique de la pierre, mise en œuvre par l'entreprise mauriennaise Molinaro, le vocabulaire architectural reprend les fondamentaux de l'architecture traditionnelle locale tout en les adaptant aux contraintes de l'accueil du public dans des volumes nettement plus conséquents que ceux des chalets d'alpage traditionnels. L'extension réceptionnée en 2014, résolument moderne, préserve le bâtiment historique et laisse lisibles les différentes étapes modificatives qui ont forgé l'esthétique de cette ancienne bergerie cédée au Parc au milieu des années 1960. Le nouveau bâtiment, référence à l'architecture militaire savoyarde, s'intègre dans le prolongement de la moraine pour se protéger du souffle de l'avalanche pouvant survenir depuis le col situé sous les rochers de Chasseforêt. Réalisée sur deux niveaux, cette extension est calée en contrebas des bâtiments existants, à une altimétrie qui respecte la pente naturelle du cordon morainique et forme un socle semi-enterré pour le refuge existant. Prenez le temps d'une halte au refuge, dans la grande salle panoramique, confortablement installé et accompagné d'une bonne bière des guides.

Crédit photo : PNV - DORNE Franck



Commerce des pains de glace au glacier du Coin du Govard (B)

Autrefois, les habitants de la commune de Sollières-Sardières montaient très tôt le matin, l'été, au Glacier du Coin du Govard, munis d'une scie à lame longue et étroite. Ils découpaient alors des blocs qu'ils recouvraient de toile de jute et de paille. Ils les redescendaient ensuite par ce sentier, au moyen de traîneaux, carrioles puis voitures. Au départ de la gare de Modane, les pains de glace rejoignaient les restaurants, hôtels et cafés des grandes villes, pour conserver frais les denrées alimentaires. Rappelons que le premier réfrigérateur a été inventé en 1920 aux Etats-Unis !

Crédit photo : BLANCHEMAIN Joël



Lagopède alpin (C)

Le lagopède alpin est un oiseau de la famille des Galliformes. On le nomme aussi perdrix des neiges du fait de son changement de couleur de plumage en hiver où il devient tout blanc.

Espèce arctico-alpine ou relique glaciaire, le lagopède est très endurant au froid et à l'altitude. Il ne vole que très rarement et peut être observé se déplaçant à petits pas précipités au sol. En été son plumage se transforme en un camaïeu de bruns, le rendant ainsi très discret dans les rochers qu'il affectionne.

Crédit photo : GOTTI Christophe



Alpage de la Loza (D)

C'est un troupeau de moutons du village de Sollières qui a ses quartiers d'été sur l'alpage de la Loza. Depuis le retour du loup et pour favoriser le gardiennage, un chalet en bois a été construit et abrite le berger qui assure ainsi une présence quotidienne. Dominé par la Dent Parrachée, l'alpage de la Loza bénéficie d'un contrat entre l'éleveur, la chambre d'agriculture et le Parc pour mener des mesures agro-environnementales conciliant pastoralisme et protection d'espèces.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie



L'aigle royal (E)

Si vous voulez observer un aigle royal (*Aquila chrysaetos*), il faut écouter les marmottes. Ces rongeurs constituent 80 % de son alimentation pendant l'été. Quant l'aigle apparaît dans le ciel, l'alerte est donnée par un seul cri strident et puissant. Les marmottes disparaissent alors dans leurs terriers : il ne vous reste plus qu'à scruter le ciel ! L'aigle royal compte parmi les espèces rares et protégées d'Europe. Sa grande taille (2,25 m d'envergure), sa coloration sombre et ses ailes rectangulaires permettent de l'identifier aisément. Aux heures chaudes de la journée, il tournoie régulièrement dans les airs, profitant des courants ascendants pour s'élever. En vol, les pointes de ses ailes sont bien relevées, sa queue est en forme d'éventail. Grâce à son excellente vue, l'aigle royal scrute les environs à la recherche d'une marmotte, d'un lièvre ou autre rongeur. Pour chasser, il va effectuer des accélérations proches du relief et attraper sa proie par surprise au détour d'un obstacle naturel. Le nid du rapace (appelé « aire ») se situe souvent de l'autre côté de la vallée, dans une barre rocheuse, à une altitude inférieure au terrain de chasse pour que les proies soient faciles à ramener par gravité.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



Roc des Corneilles (F)

À mi-chemin entre Loza et Turra, on découvre le roc des Corneilles, rocher en cargneule caractéristique bien pointu situé 200 m au-dessus du GR 5. Son originalité vient de ce qu'il est traversé d'une grosse brèche en forme de croissant d'où son surnom de « trou de la lune ». De là, on a une belle vue sur le Rateau d'Aussois. Si on se sent prêt, il est possible d'y accéder en quittant le GR et en suivant la croupe herbeuse au nord du point côté 2456 m sur la carte IGN. Les fameuses Corneilles pourraient très bien être en réalité des groupes de chocards à bec jaune, oiseau typique des reliefs d'altitude au comportement grégaire et au vol acrobatique.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



Le chamois (G)

De 22 à 40 kg, les chamois sont les plus petits caprinés sauvages des Alpes. Leurs cornes d'un noir ébène en forme de crochet et leur masque blanc rayé de noir permettent de les reconnaître aisément. Les chèvres et éterlous (jeunes mâles d'un an) aiment à constituer de grandes hardes. Avec un peu de chance, vous pourrez voir les petits jouer sur un névé sous l'œil attentif de leurs mères qui les rassemble en « nurserie » pour mieux en assurer la garde. En dehors de la période du rut, en novembre, les mâles solitaires restent à l'écart des hardes de femelles, de jeunes et de cabris.

Nerveux et farouche, le chamois est remarquablement adapté au terrain montagnard, capable de gagner 1000 m de dénivelé en moins de quinze minutes. Il occupe des milieux variés : pentes boisées, pelouses alpines, pierriers et névés sur lesquels il se rafraîchit souvent aux heures chaudes de l'été. Ouvrez grand les yeux, sortez les jumelles, et surtout écoutez la montagne ; ce sont parfois quelques pierres qui roulent qui permettent de repérer la présence de ces animaux.

Crédit photo : PNV - BOUCHE Michel



✿ Dracocéphale de Ruysch (H)

Cette plante protégée, dont le nom commun est "Tête de Dragon", est d'un joli bleu sombre. Vivace de 10 à 30 cm de hauteur, elle fleurit en juillet-août.

Cette espèce fragile est menacée : elle est régulièrement broutée par les troupeaux de moutons mais aussi étouffée par une herbe haute, la Fétuque paniculée.

En partenariat avec les éleveurs locaux, le Parc national de la Vanoise met en œuvre des mesures de régénération :

- En année 1, les stations du Dracocéphale sont protégées du pâturage par la mise en place de filets. On parle alors de "mise en défens". Ainsi, la plante peut grainer tranquillement.
- En année 2, le pâturage est autorisé à condition qu'il intervienne immédiatement à la sortie du printemps. La Fétuque est ainsi affaiblie. Quant au Dracocéphale, il n'a pas encore développé ses parties aériennes à ce stade. Il échappe donc au pâturage et peut déployer, quelques mois plus tard, sa hampe florale.

Crédit photo : BALAIS Christian