Grand Tour de Tarentaise (GTT3) : traversée du Col du Petit Saint-Bernard à Val d'Isère

Beaufortain - SEEZ

Col du Petit Saint-Bernard (Marie-Geneviève BOURGEOIS)

Une itinérance transfrontalière, au départ de l'un des plus hauts cols des Alpes. Le sentier balcon offre une vue imprenable sur les massifs glaciaires alentour.

Cette troisième traversée du Grand Tour de Tarentaise (GTT) prend des allures de trek panoramique, avec vue plongeante sur les sommets prestigieux de la Vanoise et de l'Italie : le Mont Pourri (3779 m), l'Aiguille de la Grande Sassière (3747m) ou encore la Tête de Ruitor (3486m). C'est aussi une traversée de l'Histoire des Alpes. En témoigne le Col du Petit-Saint-Bernard qui, depuis la nuit des temps, a vu défiler toutes les armées qui envahissaient l'Italie. Le randonneur traverse également une multitude de petits hameaux dont l'architecture et l'identité racontent **le défi séculaire de l'homme face à la montagne.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 jours

Longueur : 53.0 km

Dénivelé positif : 3495 m

Difficulté : Sportif

Type : Traversée

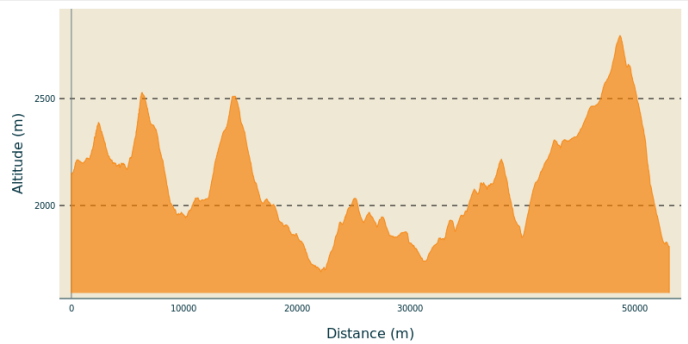
Thèmes : Architecture, Histoire, Lac et glacier, Refuge, Sommet

Accessibilité : Chien autorisé

Itinéraire

Départ : Col du Petit-Saint Bernard
Arrivée : Val d'Isère
Communes : 1. SEEZ
2. MONTVALEZAN
3. SAINTE-FOY-TARENTAISE
4. TIGNES
5. VAL D'ISERE

Profil altimétrique



Altitude min 1691 m Altitude max 2794 m

Plusieurs possiblités s'offrent à vous selon le nombre de jours de marche souhaité :

En 5 jours :

- **1ère nuit** au refuge de Ruitor : 12,5km / +750m -920m / 5h30
- **2ème nuit** au refuge de l'Archeboc : 5km / +510m -510m / 3h
- **3ème nuit** au refuge du Monal : 11km / +330m -490m / 4h
- **4ème nuit** au Villaret du Nial : 10,5km / +450m -480m / 4h
- **5ème nuit** à Val d'Isère : 11km / +910m -950m / 6h

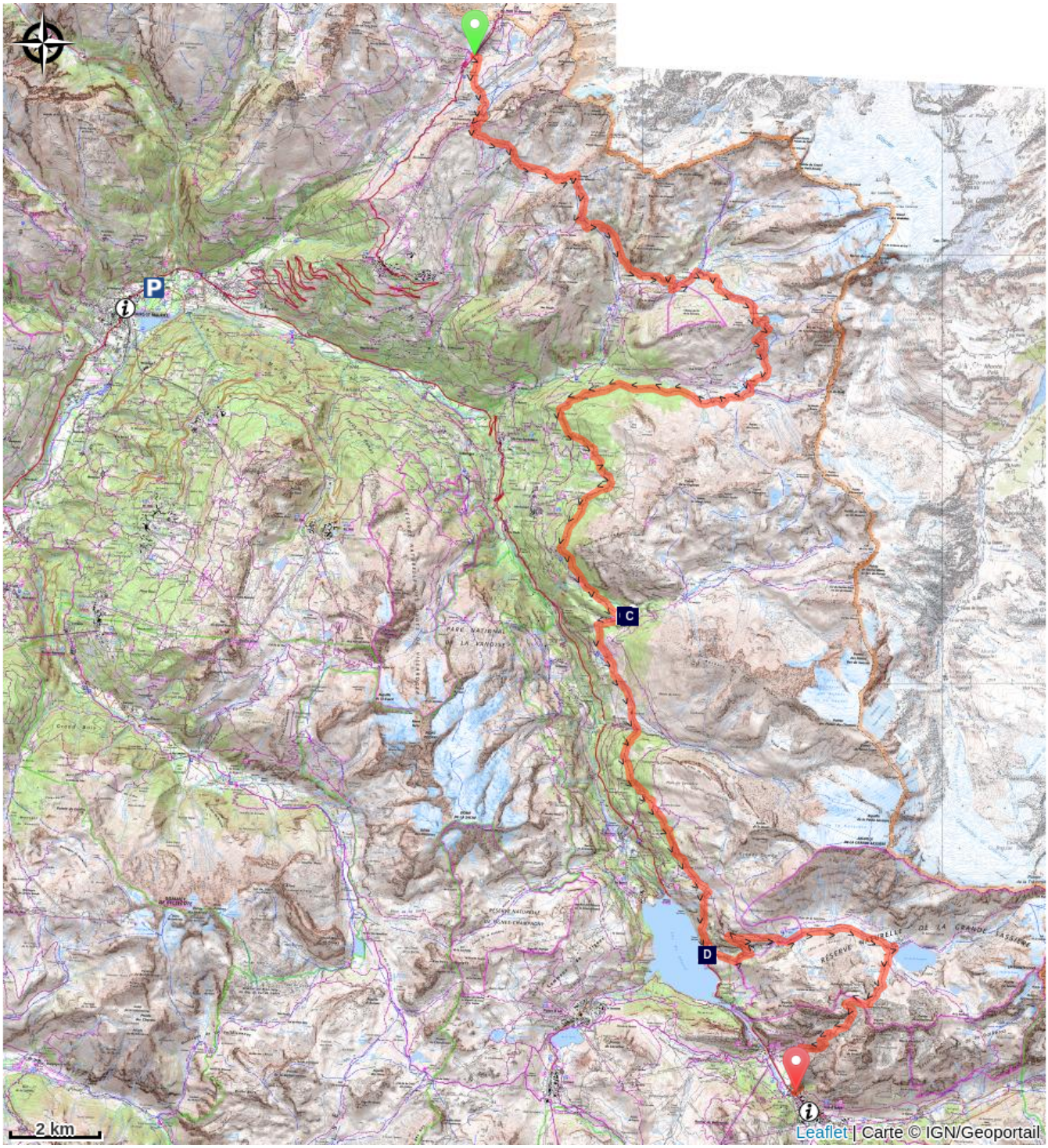
En 4 jours :
Aller jusqu'au Monal, puis le lendemain revenir un peu sur vos pas pour reprendre la direction de Bon Conseil sur la station de Sainte Foy Tarentaise.

En 3 jours :
En partant du Refuge de l'Archeboc prendre la direction de la station de Sainte Foy Tarentaise.

Étapes :

1. Traversée du col du Petit-Saint-Bernard jusqu'à L'Archeboc (GTT6)
   17.1 km / 1303 m D+ / 6 h 30
2. Grand Tour de Tarentaise : du Refuge de l'Archeboc au Monal (GTT7)
   12.3 km / 531 m D+ / 4 h
3. Grand Tour de Tarentaise : du hameau du Monal vers Le Villaret du Nial (GTT8)
   10.5 km / 631 m D+ / 3 h 30
4. Grand Tour de Tarentaise (GTT9) : du Villaret du Nial à Val d'Isère
   13.0 km / 1016 m D+ / 5 h 30

Sur votre chemin…



Le village classé du Monal (A)
Traite des chèvres au GAEC du Clou (C)
Chapelle Saint-Clair (B)
Le barrage de Tignes (D)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

Pour accéder au Col du Petit Saint-Bernard, vous pouvez prendre une navette au départ de Bourg-Saint-Maurice jusqu'à La Rosière, puis poursuivre à pieds en empruntant le sentier qui est parallèlle à la route du col, côté gauche en montant (8km / +430m -100m / 1h30). Passer la nuit à l'Hospice du Col du Petit Saint-Bernard pour attaquer la 1ère étape le lendemain.

Comment venir ?

Transports

-Navette depuis **Bourg-Saint-Maurice** jusqu'à **la Rosière** pour rejoindre ensuite à pieds le col du Petit Saint-Bernard.
-Navette depuis **Sainte Foy jusqu'à Bourg-Saint-Maurice** pour faire une traversée sur 3 ou 4 jours.
-Navette depuis **Val d'Isère** pour le retour sur **Bourg-Saint-Maurice**.

!! Penser à réverser vos places dans les navettes 48h à l'avance minimum !!

Accès routier

Le col du Petit Saint-Bernard est accessible en voiture.

Parking conseillé

Parking avenue du stade à Bourg Saint Maurice

Accessibilité

Chien autorisé

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.

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Elodie Antoine -
elodie.antoine@vanoise-parcnational.fr
04 79 06 03 15

Les réserves naturelles de la Grande Sassière, de la Bailletaz, ainsi que le vallon de Prariond sont des espaces privilégiés pour la préservation et le développement de la population hivernante de bouquetins.

Les milieux sont favorables pour les bouquetins : exposition sud, gradient altitudinal, altitude élevée (1800 à 3600 m) pentes abruptes entrecoupées d'éboulis et de pelouses, replats et crêtes).

Même très limitée, la fréquentation hivernale peut générer des perturbations lourdes de conséquences pour la faune sauvage à une époque où elle doit limiter strictement ses dépenses énergétiques.

Les activités hivernales telles que le ski de randonnée ou la raquette sont à éviter dans les zones concernées par l’hivernage du bouquetin.

Les éléments du plan de gestion: http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/gerer-et-proteger-les-patrimoines/les-reserves-naturelles-nationales/la-reserve-1

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact : Parc national de la Vanoise - Elodie Antoine -
elodie.antoine@vanoise-parcnational.fr
04 79 06 03 15

Les réserves naturelles de la Grande Sassière, de la Bailletaz, ainsi que le vallon de Prariond sont des espaces privilégiés pour la préservation et le développement de la population hivernante de bouquetins.

Les milieux sont favorables pour les bouquetins : exposition sud, gradient altitudinal, altitude élevée (1800 à 3600 m) pentes abruptes entrecoupées d'éboulis et de pelouses, replats et crêtes).

Même très limitée, la fréquentation hivernale peut générer des perturbations lourdes de conséquences pour la faune sauvage à une époque où elle doit limiter strictement ses dépenses énergétiques.

Les activités hivernales telles que le ski de randonnée ou la raquette sont à éviter dans les zones concernées par l'hivernage du bouquetin.

Les éléments du plan de gestion: http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/gerer-et-proteger-les-patrimoines/les-reserves-naturelles-nationales/la-reserve-0

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Bourg Saint Maurice
Place de la Gare, 73700 Bourg-Saint-Maurice

contact@lesarcs.com
Tel : 04 79 07 12 57
https://www.lesarcs.com

Office de Tourisme de Val d'Isère
Place Jacques Mouflier, 73150 Val-d'Isère

info@valdisere.com
Tel : 04 79 06 06 60
https://www.valdisere.com

Office de tourisme - Séez
25 rue Célestin Freppaz, 73700 Séez

accueil@otseez.com
Tel : 04 79 41 00 15
http://www.otseez.com/

Point info Parc national de la Vanoise - Val d'Isère
Immeuble le Thovex, Office de tourisme, 73150 Val-d'Isère
Tel : 04 79 06 06 60
https://www.vanoise-parcnational.fr

Sur votre chemin…

Le village classé du Monal (A)

Petit bijoux du patrimoine architectural montagnard, Le Monal est un village classé Monument Historique pour son intérêt naturel et patrimonial. Il est situé à 1874m d'altitude, au pied des glaciers du majestueux Mont Pourri (3779 m). Ce hameau est l'un des plus beaux exemples de montagnettes authentiques de Tarentaise, ces chalets montagnards des 18e et 19e siècles. Son environnement naturel est fait de pierre et de bois qui se retrouvent entièrement dans le mode de construction. L'eau est, elle aussi, richement présente dans les gouilles et ruisseaux, qui serpentent entre les maisons.

Pour respecter la tranquillité du site naturel classé du Vallon du Clou, **merci de ne pas aller au-delà du hameau du Monal avec votre vélo.**

Crédit photo : Philippe Royer

Chapelle Saint-Clair (B)

Cette chapelle typique est déjà mentionnée en 1633. Dédiée à Saint-Clair, elle attirait les pèlerins des alentours qui souffraient de problèmes de vue. A l'intérieur se trouve un tableau représentant Saint-Clair et Saint-Basile. L'édifice est orné d'une belle voûte. Cœur de ce merveilleux village protégé, elle a bénéficié d’une restauration récente. Remeublée, elle présente un charme rustique et montagnard.

Crédit photo : Pascale Guichon

Traite des chèvres au GAEC du Clou (C)

Assistez à la traite des chèvres en fin d'après-midi dans le hameau classé du Monal. Pendant tout l'été, Yvette fabrique le Persillé de Sainte-Foy avec le lait de ses chèvres. Les fromages sont en vente sur place.

Ouverture de juin à août.

Vallon du Clou Le Monal
73640 Sainte-Foy-Tarentaise
Tél. : 04 79 06 90 79

Crédit photo : Anne Marmottan

Le barrage de Tignes (D)

Mis en eau en 1952, le barrage-voûte de Tignes est le plus haut de France (181m). Sa construction a duré plus de 6 ans et a mobilisé 5000 hommes. Construit à l'endroit où la vallée est la plus étroite, le barrage crée une retenue de 235 millions de mètres cubes d'eau. La construction du barrage a été très douloureuse pour les Tignards. Attachés à leur terre et ne voulant pas la quitter, ils ont résisté mais ont dû se résigner lorsque leur village a été rasé et noyé sous les eaux...

Crédit photo : Médiathèque EDF - Franck Oddoux