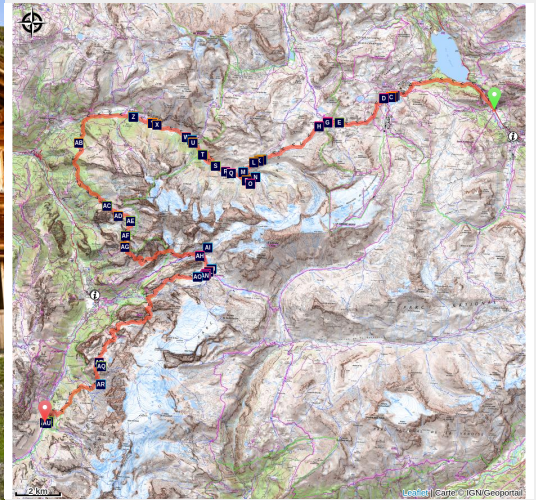


Grand Tour de Tarentaise : traversée de la Vanoise de refuge en refuge

Vanoise - VAL D'ISERE



Aire de bivouac du refuge du Col du Palet (WITT Pierre)



Une traversée de la Vanoise en 5 jours, entre prairies fleuries et paysages glaciaires. Sur le parcours du GTT, le patchwork de couleurs et d'ambiances est saisissant !

Cet itinéraire au cœur du Massif de la Vanoise présente des vallées ouvertes et de nombreux cols facilement franchissables. Vous êtes dans le royaume de la faune alpine sauvage : **chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux et gypaètes barbus se laissent apercevoir des randonneurs les plus discrets.** A l'horizon, **la Grande-Casse et son cortège de sommets accompagnent vos journées de marche, avant la pause réconfortante au refuge.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 62.4 km

Dénivelé positif : 4215 m

Difficulté : Sportif

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Flore, Géologie, Lac et glacier, Refuge, Sommet

Itinéraire

Départ : Val d'Isère

Arrivée : Pralognan-la-Vanoise

Communes : 1. VAL D'ISERE

2. TIGNES

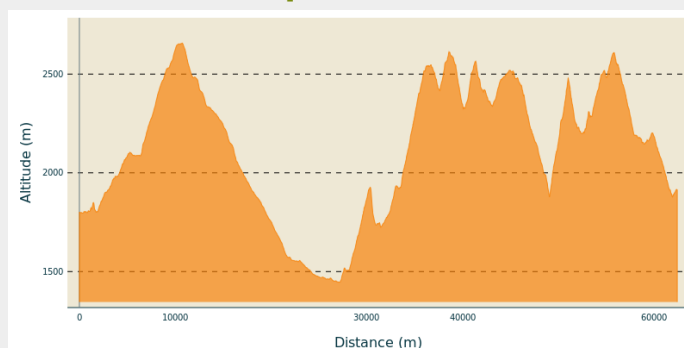
3. PEISEY-NANCROIX

4. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

5. PLANAY

6. PRALOGNAN-LA-VANOISE

Profil altimétrique



Altitude min 1446 m Altitude max 2657 m

De nombreux refuges confortables et accueillants vous permettent d'organiser votre randonnée comme vous le souhaitez :

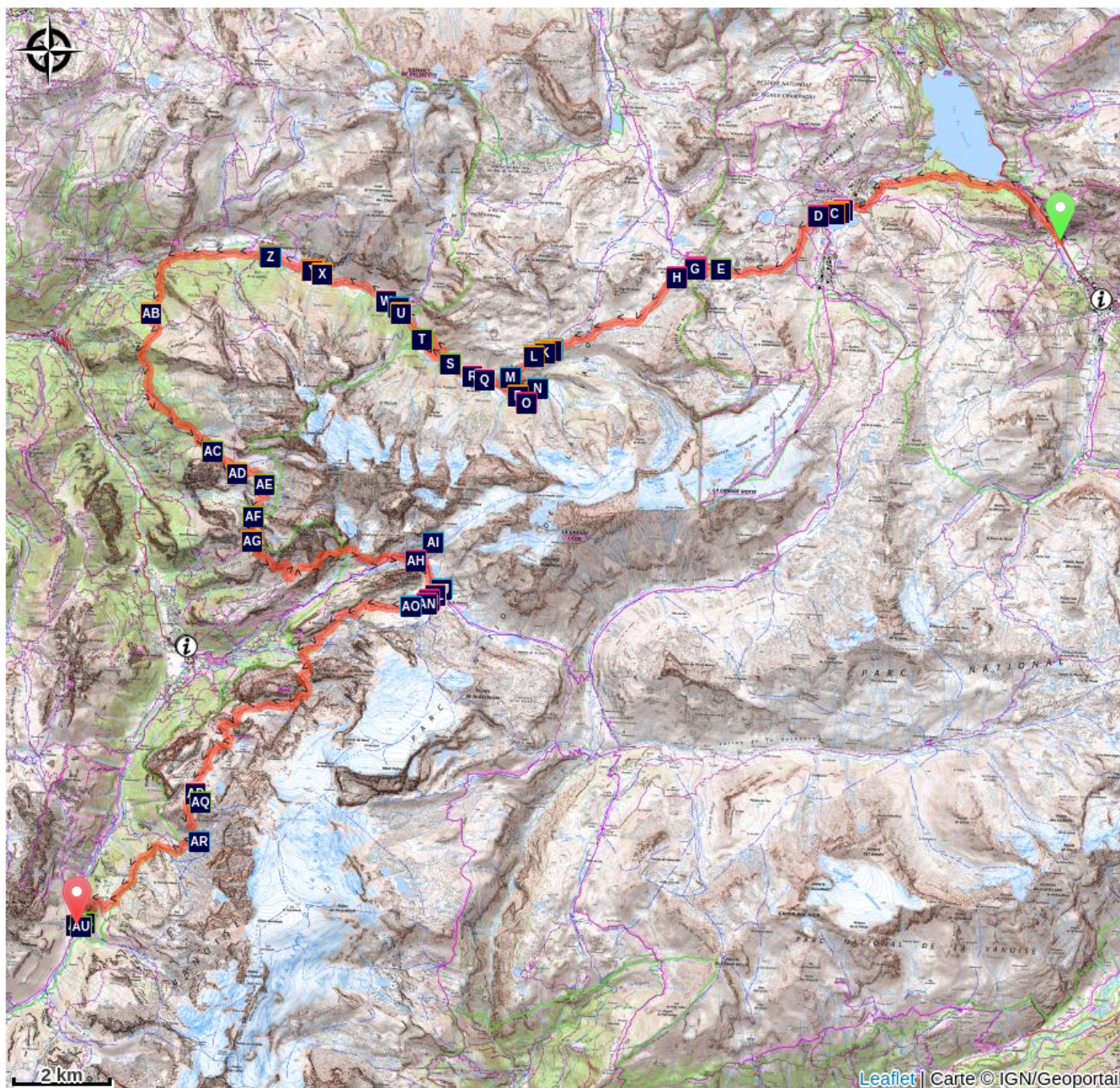
- **1ère nuit** au refuge du Col du Palet : 12km / +840 -70m / 4h30
- **2ème nuit** au refuge du Bois à Champagny-le-Haut : 12km / -1190m / 3h30
- **3ème nuit** au refuge du Grand Bec : 8km / +1190m -250m / 6h30
- **4ème nuit** au refuge du Col de la Vanoise : 9km / +650m -540m / 4h30
- **5ème nuit** au refuge de la Valette : 9km / +990m -920 / 5h30

Pour le retour le lendemain, suivre la direction du Roc de la Pêche pour redescendre sur Pralognan-la-Vanoise : 5km / -680m / 1h30

Étapes :

1. Val d'Isère -> Col du Palet (GTT10)
11.7 km / 950 m D+ / 4 h 30
2. Grand Tour de Tarentaise : du refuge du Col du Palet vers Champagny-le-Haut
15.4 km / 88 m D+ / 3 h
3. Champagny-le-Haut -> Le Grand Bec (GTT16)
10.3 km / 1212 m D+ / 6 h
4. Grand Tour de Tarentaise (GTT17) : du Refuge du Grand Bec au Col de la Vanoise
9.5 km / 795 m D+ / 5 h
5. Grand Tour de Tarentaise : du col de la Vanoise au refuge de la Valette (GTT18)
10.5 km / 1064 m D+ / 6 h
6. Grand Tour de Tarentaise : du refuge de La Valette vers le Refuge des Lacs Merlet (GTT19-A)
16.3 km / 1043 m D+ / 6 h

Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  Les Grandes Dames de Tignes (A) |  Station de Tignes (B) |
|  Lac de Tignes (C) |  Vue sur le lac de Tignes (D) |
|  Le traquet moiteux (E) |  La face nord de la Grande Casse (F) |
|  Le col du Palet (G) |  Le col de la Croix des Frêtes (H) |
|  Les glaciers (I) |  L'alpinisme (J) |
|  Le beaufort (K) |  L'alpage de la Grande Plagne (L) |
|  La Grande Motte (3653m) (M) |  Le lac asséché de la Glière (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

Recommandations

Pour faciliter le retour, il vaut mieux garer sa voiture sur Moûtiers et se rendre au départ de la randonnée en train et navette jusqu'à Val d'Isère.

Pensez à réserver vos billets pour les navettes 48h à l'avance minimum.

Comment venir ?

Transports

- Train entre Moûtiers et Bourg-Saint-Maurice.
- Navette entre Bourg-Saint-Maurice et Val d'Isère.
- Navette entre le Pont de la Pêche (à proximité du refuge du Roc de la Pêche) et Pralognan-la-Vanoise.
- Navette entre Pralognan-la-Vanoise et Moûtiers.

Accès routier

Val d'Isère est accessible en voiture individuelle et en transport en commun depuis Bourg-Saint-Maurice.

Parking conseillé

Bourg-Saint-Maurice ou Moûtiers

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 barbues 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.

Carte précise: www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/9782

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 des gorges de la Daille.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

En particulier, la via ferrata est fermée en période de reproduction.

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/fid/10078

Lieux de renseignement

Maison du Parc national de la Vanoise - Pralognan

Maison de la Vanoise, Avenue
Chasseforêt, 73710 Pralognan-la-Vanoise

info.pralognan@vanoise-parcnational.fr

Tel : 04 79 08 71 49

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

Office de Tourisme de Pralognan-la-Vanoise

290 avenue de Chasseforêt, 73710
Pralognan-la-Vanoise

info@pralognan.com

Tel : 04 79 08 79 08

<https://www.pralognan.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 - Champagny en Vanoise

Le Centre, 73350 Champagny-en-Vanoise

info@champagny.com

Tel : 04 79 55 06 55

<http://www.champagny.com/>

Office de tourisme - Tignes

Maison de Tignes-le-lac BP 51, 73321
Tignes

information@tignes.net

Tel : 04 79 40 04 40

<http://www.tignes.net/>

Sur votre chemin...



▲ Les Grandes Dames de Tignes (A)

Au bord du lac, prenez un instant pour lever les yeux vers les sommets qui vous entourent... Magnifiques n'est-ce pas ? Saurez-vous reconnaître les trois « Grandes Dames » de Tignes ?

Vous pourrez distinguer la Grande Motte (3653 m), célèbre par son glacier (et accessoirement logo de la station), et sa voisine la Grande Casse (3855 m) avec sa ligne de crête et ses parois beaucoup plus abruptes. Derrière vous, la Grande Sassièrre, qui est le sommet le plus haut de France accessible sans matériel en été : une randonnée qui vous amènera à 3747 m d'altitude !

Crédit photo : Andy Parant



🕒 Station de Tignes (B)

Station de 30 000 lits touristiques, Tignes est relié à Val d'Isère par remontées mécaniques depuis 1970. Contrairement à Val d'Isère la station de Tignes ne s'est pas construite autour de son village, à cause de la mise en eau du barrage qui a noyé son village originel en 1952.

La commune a choisi d'aménager entièrement une station à 2100m d'altitude. Créée de toute pièce, elle suit le modèle des stations "intégrées" qui se développe avec le "plan neige" dans les années 1960.

Crédit photo : APTV



🏊 Lac de Tignes (C)

Gelé en hiver (on le traverse à pied !), le lac naturel de Tignes se transforme en été en un terrain de jeu idéal pour les sportifs, les familles, les pêcheurs, les gourmands... À ne pas manquer : l'acroland, soit LE spot le plus décoiffant de la base nautique ! Équipé d'une combinaison, d'un casque et d'un gilet de sauvetage, les amateurs de laissent glisser sur le dos, à plat ventre, sur un bodyboard ou en bouée gonflable sur les 7 rampes de hot jumping... avant de plonger dans le lac. Un spectacle rafraîchissant !

Crédit photo : Andy Parant



🏠 Vue sur le lac de Tignes (D)

Image paradoxale que ce lac de barrage, qui reconstruit une image de nature par un effet d'industrie, et qui représente un pur geste humain en bannissant le paysage humanisé. Plus étonnants encore, ce paysage réservoir, qui se vide tous les dix ans en redonnant à voir l'image d'un passé villageois, et cette eau apparemment emprisonnée, pourtant en communication permanente avec l'Arc et l'Isère par d'intimes galeries rejoignant L'Ecot et Malgovert. Paysage à double face et à double fond.

Crédit photo : Editions Jansol Chambéry



🏠 Le traquet motteux (E)

Parmi les oiseaux fréquentant les pelouses alpines, le traquet motteux se reconnaît en vol au large T inversé sur fond blanc qui colore l'extrémité de la queue. Cet insectivore, peu farouche, ne nous honore de sa présence qu'à la belle saison avant de rejoindre en fin d'été ses quartiers en Afrique.

Crédit photo : PNV - POULET Laetitia



🏠 La face nord de la Grande Casse (F)

Au col du palet, vous entrez dans la zone réglementée du Parc national de la Vanoise. Ici, la vue sur la face nord de la Grande Casse est impressionnante avec son glacier suspendu. Point culminant du massif de la Vanoise (alt. 3855 m), cette face noirâtre de 900 m est constituée de calcaire issu de dépôts marins. À sa gauche, le sommet de Grande-Motte et à sa droite, l'aiguille de l'Épena.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



🏔️ Le col du Palet (G)

Le col du Palet à 2652 m d'altitude est le point culminant du tour de la pointe de la Vallaisonnay. C'est un des points de passage facile entre les communes de Peisey-Nancroix, au nord, et de Tignes, au sud. A 10 minutes de marche vers l'ouest, on arrive au col de la Croix des Frêtes, qui permet de descendre vers Champagny-en-Vanoise. Ces passages aisés expliquent que le vallon de Champagny-le-Haut a été colonisé par le haut, l'accès par le bas étant barré par les gorges de la Pontille qui séparent Champagny-le-Bas, le chef-lieu, de Champagny-le-Haut. Du col du Palet, on a une belle vue sur la sommets de la chaîne frontalière avec l'Italie. Vers l'est, on voit notamment, de gauche à droite, la Grande Sassièrè (3747 m), la Tsanteleina (3601 m) et la grande Aiguille Rousse (3482 m). Au-delà de cette crête, se trouve le Parco nazionale Gran Paradiso, avec lequel le Parc national de la Vanoise est jumelé depuis 1972.

Crédit photo : Jessica Buczek, PNV



🏔️ Le col de la Croix des Frêtes (H)

Le col de la Croix des Frêtes, à 2647 m, sépare les communes de Peisey-Nancroix, à l'est, et celle de Champagny-en-Vanoise, à l'ouest. C'est le seul point de vue du tour de la pointe de la Vallaisonnay qui permet de voir les 2 plus hauts sommets du massif de la Vanoise. Le mont Pourri, au nord-est (3779 m), et la Grande Casse, au sud-ouest (3855 m). Les 2 sommets ont été conquis à la même époque, en 1860 pour la Grande Casse et 1861 pour le mont Pourri, par le guide Michel Croz et ses compagnons. La voie normale de la Grande Casse par le glacier des Grands Couloirs, qui domine Pralognan, est invisible. D'ici, on ne voit que l'austère face nord et son glacier suspendu.

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV



❄️ Les glaciers (I)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



🕒 L'alpinisme (J)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets ont en effet d'abord été gravis par le versant le plus facile, depuis Pralognan (Grande Casse, Épéna, Grande Glière). Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Épéna en 1966. D'autres faces nord célèbres ont même attendu le XXe siècle pour être gravies : Grandes Jorasses, Cervin et Eiger.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



🐄 Le beaufort (K)

La Grande Plagne et son chalet du Plan du Sel est un des lieux de fabrication du beaufort d'alpage. Le lait cru et entier, provenant des vaches de race tarine et abondance, est travaillé en une pâte pressée-cuite, tirant au moins 50 % de matière grasse, moulée dans un cercle à talon concave, avant de développer une croûte naturelle que renforce le brossage régulier. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation de fabriquer avec le lait d'un seul troupeau deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... et agréable pour le palais tant ce fromage est délicieux !

Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



🐄 L'alpage de la Grande Plagne (L)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



La Grande Motte (3653m) (M)

Magnifique dôme glaciaire, visible depuis le vallon de Champagny le Haut, la Grande Motte domine la station de ski de Tignes. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. Le pylône de ce téléphérique, visible tout au long de la randonnée, se trouve sur le territoire communal de Champagny-en-Vanoise. La STGM (Société des Téléphériques de la Grande Motte) verse tous les ans une redevance à la commune de Champagny-en-Vanoise.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



Le lac asséché de la Glière (N)

Au-dessus du refuge de la Glière, on découvre une immense gravière. En 1818, une chute de séracs du glacier de la vallée a fait un barrage de glace sur le Doron. L'eau s'est accumulée en amont jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes grâce à l'action de cette lave torrentielle. Suite à cette catastrophe, un chenal a été creusé à l'ouest du passage naturel du Doron.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe