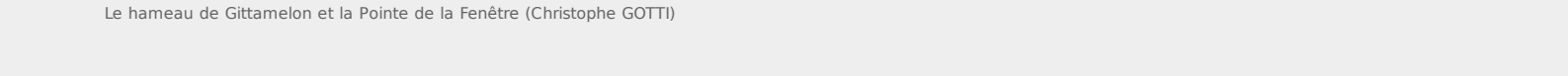
Grand Tour de Tarentaise (GTT5) : traversée des 3 Vallées

Tarentaise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Le hameau de Gittamelon et la Pointe de la Fenêtre (Christophe GOTTI)

Un trek sauvage, loin des domaines skiables, à la découverte du visage caché des Trois Vallées.

Cet itinéraire s'inscrit à l'ouest du massif de la Vanoise et englobe les 3 vallées de Courchevel, de Méribel et des Belleville. En dehors de la traversée inévitable de Val Thorens, ce parcours de randonnée s'écarte des domaines skiables et gagne **les grands espaces préservés du Parc national de la Vanoise.** La variante au **Col des Saulces** vaut l'aller-retour ! **La vue sur le Petit Mont Blanc, le rocher de Plassa et l'aiguille du Fruit y est incroyable !** Le long du chemin, des parterres fleuris de chardons bleus et de renoncules aconites colonisent les formations de gypse. **Autres joyaux d'altitude : les Lacs de Merlet et le Lac de Pêtre constituent des zones humides remarquables.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 64.7 km

Dénivelé positif : 4093 m

Difficulté : Sportif

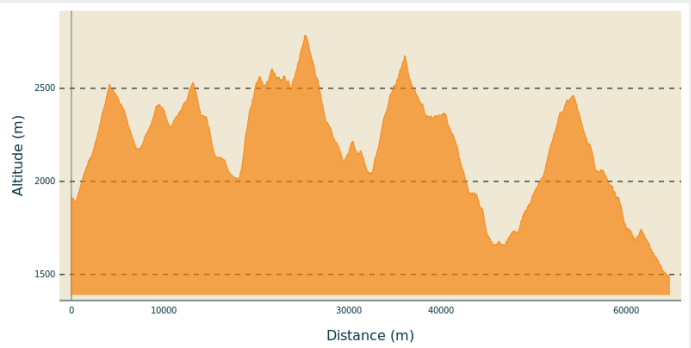
Type : Traversée

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

Itinéraire

Départ : Pont de la Pêche, Les Prioux Pralognan-la-Vanoise
Arrivée : Deux-Nants, Saint Jean-de-Belleville
Communes : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE
2. SAINT-BON-TARENTAISE
3. LES ALLUES
4. LES BELLEVILLE
5. HERMILLON
6. SAINT-JEAN-DE-BELLEVILLE

Profil altimétrique



Altitude min 1490 m Altitude max 2787 m

Cette traversée offre de nombreuses possiblités d'entrée et de sortie sur l'itinéraire. Organisez-la comme vous le voulez.

En 5 jours :
1ère nuit au Refuge des Lacs Merlet : 6,5km / +800m -350m / 3h30 (possibilité de faire une 1ère nuit au refuge du roc de la Pêche : 30min / +150m et de partir le lendemain)
2ème nuit au Refuge du Saut : 6,5km / +200m -410m / 2h30
3ème nuit au Refuge du Lac du Lou : 14km / +780m -870m / 7h
4ème nuit au Refuge de Gittamelon : 12km / +630m -990m / 6h30
5ème nuit au Refuge du Nant Brun : 16,5km / +790m -960m / 7h30
Retour le lendemain à pieds jusqu'à Saint Jean-de-Belleville (env. 1h / -350m) pour rejoindre la navette qui vous ramènera à Moûtiers.

En 2 jours : sortie possible après le refuge du Saut en suivant la direction de Tuéda - possibilité de dormir au Refuge du Plan. Navette de Tuéda à Moûtiers

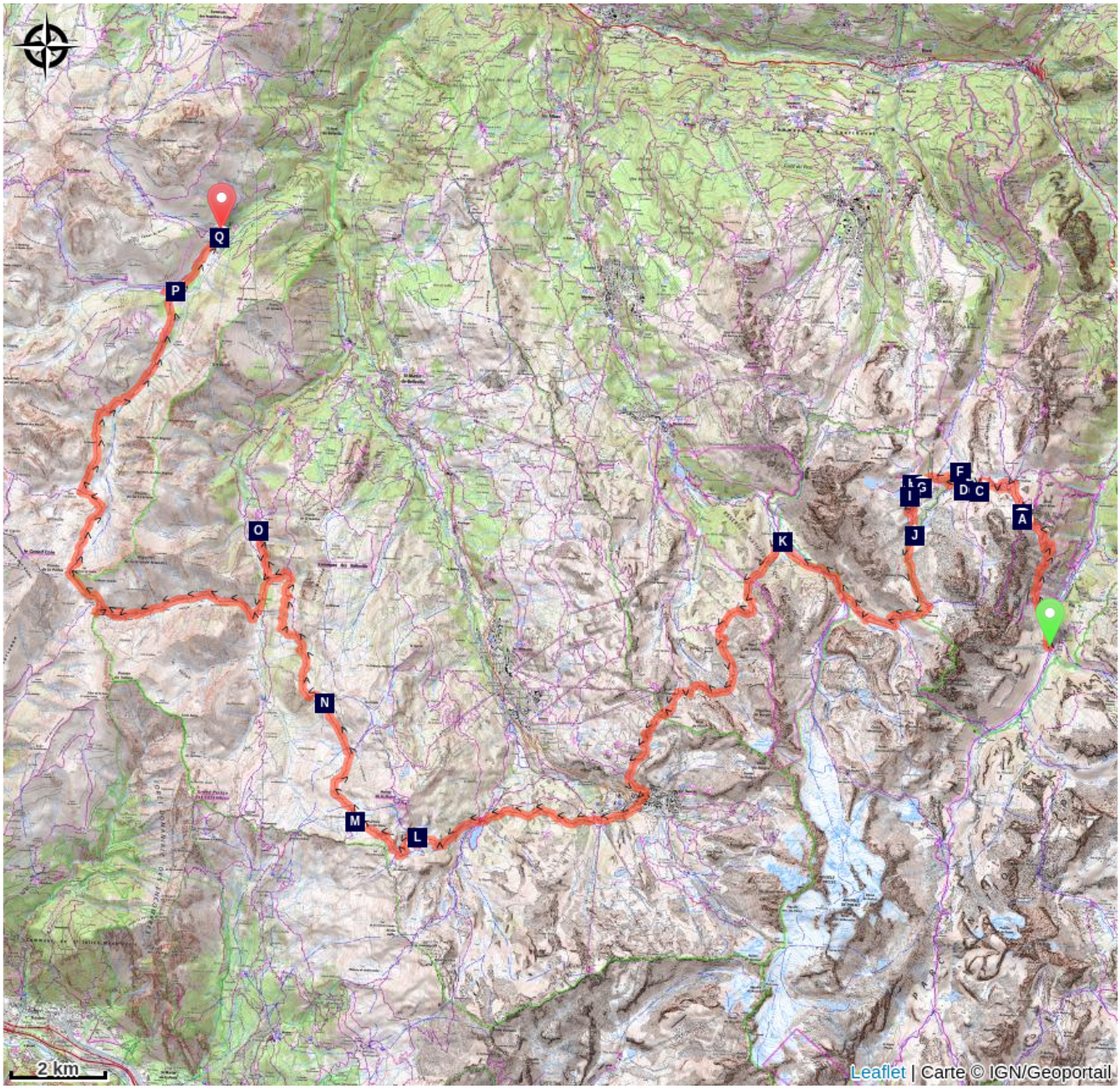
En 3 jours : sortie possible à Val Thorens - navette jusqu'à Moûtiers

Vous pouvez compléter votre treck en cumulant les différentes traversées du Grand Tour de Tarentaise "Beaufortain Mont-Blanc", "Alpages des Véis", "Haute Tarentaise", "Vanoise" et "Lauzière" pour un tour complet. Ou simplement choisir la traversée d'avant ou celle d'après pour agrandir votre itinérance.

Étapes :

1. Lacs Merlet -> Le Saut (GTT20)
   6.8 km / 286 m D+ / 3 h
2. Grand Tour de Tarentaise : du refuge du Saut au Lac du Lou (GTT21)
   16.7 km / 1189 m D+ / 6 h 30
3. Lac du Lou -> Gittamelon (GTT22)
   13.6 km / 761 m D+ / 6 h 30
4. Grand Tour de Tarentaise : de Gittamelon aux Deux Nants (GTT23)
   18.1 km / 1037 m D+ / 6 h 30

Sur votre chemin...



- Le col du Mône (A)
- L'étymologie de Courchevel (B)
- Epuration sur lit de compost (C)
- L'alpage des Avals (D)
- Variante A/R vers col des Saulces (E)
- Cave du Biol (F)
- Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (G)
- Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin" (H)
- Les Lacs Merlets (I)
- Le lac du Pêtre : zone humide (J)
- Amas de débris rocheux (K)
- Les lacs de Montfiot (L)
- Le lac de la montagnette (M)
- Le chalet du Fruit commun (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 **la page réglementation**.

Recommandations

Il est conseillé pour cette traversée d'utiliser les transports en commun et de laisser sa voiture à Moûtiers.

Comment venir ?

Transports

Navette de Moûtiers à Pralognan-la-Vanoise.
Navette de Pralognan-la-Vanoise au Pont de la Pêche, Les Prioux.
Navette de Tuéda à Moûtiers.
Navette de Val Thorens à Moûtiers.
Navette de Saint Jean-de-Belleville à Moûtiers.

!! Penser à réserver vos navettes 48h à l'avance minimum !!

Accès routier

Le parking du Pont de la Pêche, les Prioux à Pralognan-la-Vanoise est accessible en voiture et en transport en commun pour démarrer votre randonnée.

Parking conseillé

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.

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Nicolas Gomez -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr

La Réserve naturelle nationale de Plan de Tuéda abrite des populations de bouquetins en hiver.

Les milieux sont favorables : bonne exposition, gradient altitudinal, altitude élevée, zones escarpées.

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

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

Réserve naturelle nationale de Tuéda - bas

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Novembre, Décembre

Contact :

Nicolas Gomez - conservateur de la réserve naturelle nationale de Tuéda -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr
04 79 08 60 81 ou 04 79 01 04 75

Cette zone est sensible pour le Tétras-lyre notamment.

En période enneigée, quelle que soit l'épaisseur de neige, la pénétration des zones de quiétude de la Réserve naturelle nationale de Tuéda est interdite par l'arrêté préfectoral n°2018/88, en application du décrêt du 12 juillet 1990.

Ainsi, le ski et la raquette sont interdits sauf sur certains couloirs (piste de l'Ours, itinéraires, plateau de Tuéda).

Cette interdiction ne s'applique pas :
- aux activités cynégétiques réglementées par le décret de création de la réserve et le plan de chasse de la réserve.
- aux agences de l'OFB, ONF, gendarmerie nationale ainsi qu'aux agents de la réserve dans l'exercice de leurs missions.
- aux services de secours ou de sauvetage aux personnes, hors exercices

Sur votre chemin...

Le col du Mône (A)

Le col du Mône se situe sur une ligne de faille qui sépare deux formations géologiques différentes : le roc du Mône, formation de calcaires et dolomies du Jurassique dont la série stratigraphique est inversée, et le Petit Mont-Blanc, formé de gypse, une roche très blanche. Sur le roc du Mône, les roches sont de couleur plutôt grise, en couches, avec une couche rougeâtre de bauxite, roche riche en aluminium et en oxyde de fer. Le Petit Mont-Blanc présente quant à lui un paysage lunaire avec ses roches blanches et globulaires.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

L'étymologie de Courchevel (B)

L'origine du nom de Courchevel est issue du terroir local et des pratiques agropastorales. Lors de la transhumance des troupeaux de vaches tarines en altitude, les bergers avaient interdiction de faire stationner les veaux sur les bandes de terre où poussait une herbe verte et drue. Cette herbe était appétissante mais capable de couper la langue des veaux, ou encore de « l'écorcher ». D'où la dénomination du lieu, « écortzevé » en patois saint-bonnais qui, au fil des siècles et avec la transmission orale, est devenue « cortzevé » puis « corchevé », « corchevel » et enfin « courchevel ». Au XIXe siècle, les cartes mentionnent le lieu-dit « Les chalets de Corchevel », aujourd'hui « Courchevel 1550 ». Le nom de Courchevel se fixe définitivement au début du XXe siècle.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz

Epuration sur lit de compost (C)

Les rejets de petit-lait provenant de la production fromagère d’alpages peuvent porter atteinte aux cours d’eau de montagne et aux réserves d’eaux souterraines. L'alpage des Avals a mis en œuvre un procédé innovant de traitement du lactosérum par cultures fixées sur lit de compost. Sous les bâches qui le protègent de la lumière, le lombric du compost digère le petit lait issu de la fabrication du fromage par « lombricompostage ».

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent

L'alpage des Avals (D)

L'alpage des Avals est géré par un groupement pastoral dont le cheptel bovins totalise environ 150 têtes. Ces vaches pâturent autour des villages jusqu'en juin, puis montent en alpage. Leur présence sur la commune dure 8 mois. Saint-Bon-Courchevel se trouve dans la zone d'appellation d'origine protégée Beaufort. En saison d'alpage, le fromage, fabriqué sur place, peut bénéficier du label « Beaufort d'alpage ». Quasiment tous les exploitants pratiquent une double activité liée au tourisme. En période hivernale, ils deviennent moniteurs de ski, commerçants, employés du service des pistes ou des remontées mécaniques.

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent

Variante A/R vers col des Saulces (E)

Une petite variante en aller-retour s'offre à vous pour monter jusqu'au col des Saulces à 2 456 m d'altitude. Ce col vous offre un très joli panorama sur la vallée de Pralognan-la-Vanoise. À gauche du col se trouve le Petit mont Blanc (2 677 m) et à droite le rocher de Plassa (2 867 m). La vue donne également sur l'aiguille du Fruit (3 051 m) et le vallon des Avals.

Crédit photo : Hervé Franchino

Cave du Biol (F)

Cette ancienne cave à fromages du 19ème siècle permettait de débuter l’affinage des meules de Beaufort durant la période d’estive. Elles étaient ensuite acheminées dans la vallée pour poursuivre leur maturation. La cave été rénovée dans les années 2000.

Crédit photo : D. Dereani

Dents de la Portetta, le Petit Mont-Blanc et l'aiguille du Fruit (G)

A l'ère secondaire (-251 millions d'années), Saint-Bon-Courchevel se trouvait sous une mer peu profonde, où se sont déposées des quantités phénoménales de sable et de crustacés. L'accumulation de ces sédiments est à l'origine de roches calcaires. Les dents de la Portetta en sont les plus représentatives. Puis sous un climat tropical, la mer s'est retirée par évaporation. Ce phénomène est à l'origine d'une roche particulière : le gypse. Il constitue le massif du petit Mont Blanc, les crêtes du mont Charvet et la dent du Villard. Plus tard, la mer a de nouveau recouvert la commune, ce qui est à l'origine de formation de roches calcaires. L'aiguille du Fruit s'est formée à cette période. Elle renferme des fossiles d'une étonnante variété, comme des dents de requin.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

Les lacs Merlets : refuge de type « Chaloin" (H)

Le refuge des lacs Merlets est situé dans le cœur du Parc national de la Vanoise à 2417 m d'altitude. Il est de type Chaloin, en bois, rustique et chaleureux. Construit dans les années 1970, il peut accueillir 14 personnes pour la nuit.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic

Les Lacs Merlets (I)

Les lacs Merlets font partie de la catégorie des lacs « froids » : avec des conditions climatiques rudes, la température de l'eau ne dépasse pas 9°C en période estivale et la couverture de glace persiste un peu plus de 8 mois. Ces lacs sont appelés oligotrophes : du grec *oligo* qui signifie peu et *trophein*, nourriture. Cet adjectif qualifie un lac pauvre en nutriments, mais très oxygéné dans toute sa profondeur, et dont la clarté de l’eau est très bonne. La présence de poissons est presque toujours imputable à des interventions humaines. Les lacs froids sont le domaine des salmonidés dont les espèces se subdivisent en ombles du genre Salvelinus et truites salmo. Signalons également la présence d'un petit cyprinidé, le vairon (phoxinus phoxinus). La gestion piscicole passe nécessairement par l'organisation d'une pêche sportive de qualité.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

Le lac du Pêtre : zone humide (J)

Un marais alcalin est également présent au nord du lac du Pêtre. Il s'y développe des groupements végétaux pionniers des bords de ruisseaux alpins appelés Caricion bicoloris-atrofuscae. Linaigrette, laîche bicolore, tofieldie boréale, et grassette des Alpes se plaisent dans ces milieux humides tourbeux. Au bord du lac du Pêtre, des renoncules rampantes tapissent le sol.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic

Amas de débris rocheux (K)

Le glacier, au gré de ses avancées et reculs successifs, dépose et pousse tous les débris rocheux qu'il arrache à la montagne. Ces monticules s'appellent des moraines. Les moraines sont latérales quand elles sont déposées sur les côtés du glacier et frontales quand elles sont sur l'ancien front glaciaire. Derrière les verrous et les moraines, peuvent se former des lacs glaciaires. Ils disparaissent en général par comblement ou éventration des digues créées par les moraines.

Crédit photo : Jean-Pierre Perrier

Les lacs de Montfiot (L)

La vallée des Belleville est un territoire de pêche exceptionnel avec de nombreux lacs naturels de montagne. Le Grand lac de Montfiot, situé à 2483 m d'altitude, présente une surface de 1,56 hectare. Le Petit lac de Montfiot, à 2605m d'altitude, est trois fois plus petit avec 0,46 hectare. La truite fario s'y développe normalement mais ne trouvant pas ici les conditions nécessaires à sa reproduction, elle nécessite des alevinages fréquents. La végétation en bordure du lac, linaigrettes et carex, permet à de nombreuses libellules de se reproduire, comme l'aeschne des joncs.

Le lac de la montagnette (M)

Le lac de la Montagnette a une superficie de 1,16 ha. Havre de paix et de tranquillité, ce lieu est propice à une pause pique-nique et, fréquemment aleviné, il se prête parfaitement à la pêche de la truite fario et arc-en-ciel. Ce secteur est le territoire d’été d’une harde de mouflons descendants de quelques individus introduits par la société de chasse dans les années 1970.

Le chalet du Fruit commun (N)

Situé à 2365 m d’altitude, ce chalet non gardé, propriété de la commune des Belleville est laissé à la disposition des randonneurs. D’ici, vous aurez un point de vue remarquable sur le Grand Perron des Encombres culminant à 2824 m et dominant la vallée des Encombres. Ce sommet fait le lien entre les vallées de Maurienne et de Tarentaise, il abrite une harde de bouquetins des Alpes et les vautours fauves y sont souvent présents.