

# Tour de la Pointe de l'Échelle : randonnée de haute altitude en 3 jours

Vanoise - AUSSOIS



Face Nord-Ouest de la Pointe de l'Echelle (Karine RENAUD)

*Entre Vanoise et Maurienne, vous tutoyez les sommets avec cette rando-itinérante qui vous maintiendra entre 2000 et 3000 m d'altitude. Déconnexion garantie dans ce secteur peu fréquenté, si ce n'est par les bouquetins et les chamois !*

**La montagne en majesté pour ce trek aux dénivelés sportifs, qui enchaîne 3 cols !**

L'itinéraire démarre à proximité des eaux émeraude du **lac de Plan d'Amont**. A fur et à mesure de votre progression, les **forêts centenaires et alpages du vallon de l'Orgère** laissent place aux landes alpines et traversées minérales. Une itinérance de 3 jours qui enchaîne les panoramas à 360° sur les **glaciers de Gébroulaz et de Chavière, ainsi que sur les mythiques dômes et aiguilles de la Vanoise.**

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 3 jours

---

Longueur : 35.9 km

---

Dénivelé positif : 2770 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Itinérance

---

Thèmes : Faune, Géologie, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Aussois - Barrages de Plan d'Amont , Plan d'Aval

**Arrivée** : Aussois - Barrages de Plan d'Amont , Plan d'Aval

**Communes** : 1. AUSSOIS  
2. VILLARODIN-BOURGET  
3. MODANE  
4. PRALOGNAN-LA-VANOISE

## Profil altimétrique



Altitude min 1951 m Altitude max 2918 m

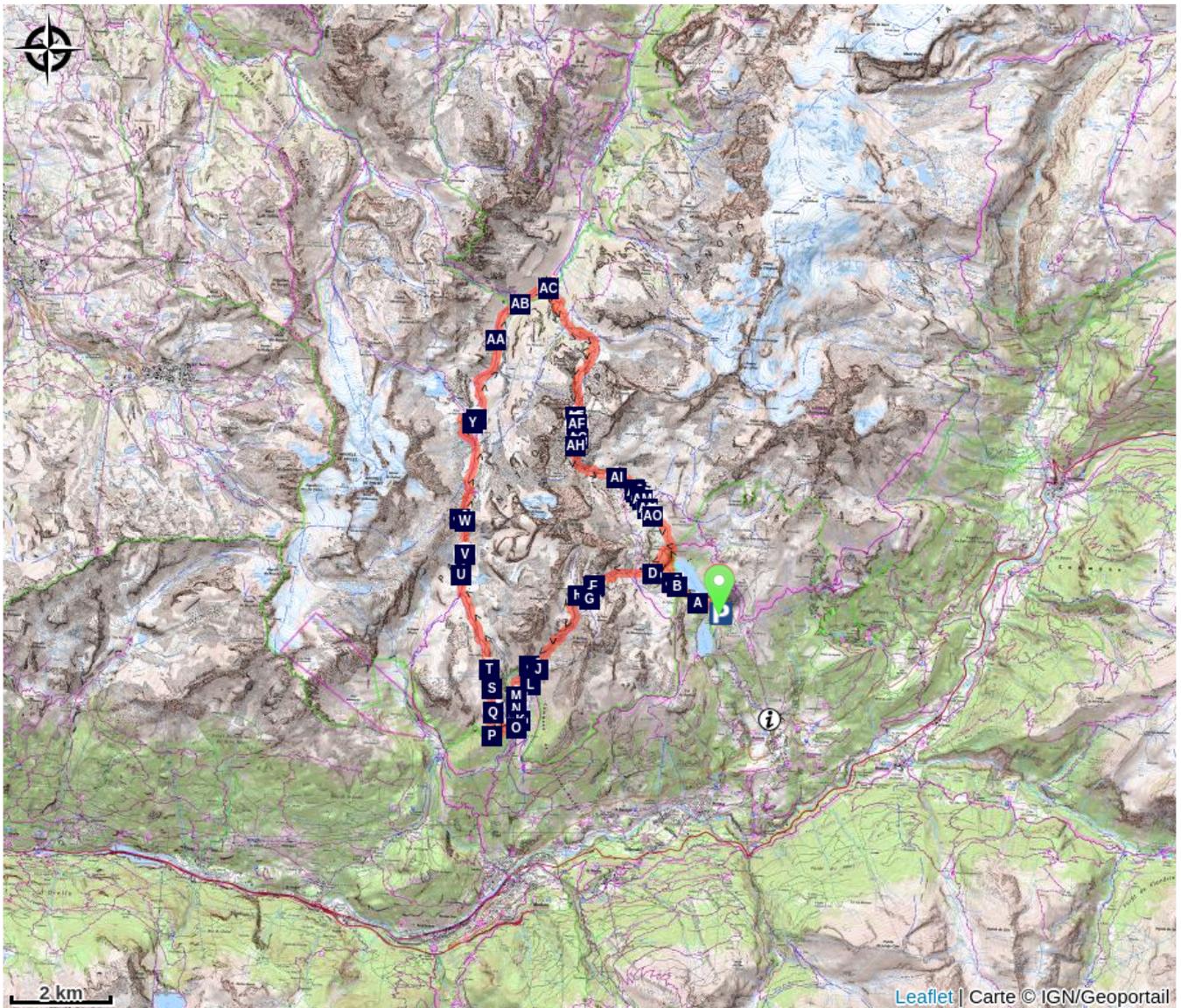
De nombreuses variantes sont possibles. Voici les suggestions du Parc de la Vanoise :

- **2ème étape** : Une fois sur le replat, bien avant le passage du Col de Chavière, sur votre droite n'hésitez pas à faire un tour du côté du lac de la Partie.
- **3ème étape** : Une fois au col d'Aussois, prenez un peu de répit puis permettez-vous un sommet à 2 pas : La pointe de l'Observatoire.

## Étapes :

1. Des barrages d'Aussois au Vallon de l'Orgère par le Col de la Masse  
11.9 km / 930 m D+ / 6 h
2. Vallon de l'Orgère → Péclet-Polset (Vallon de Polset)  
11.7 km / 1075 m D+ / 5 h 30
3. Péclet-Polset → Barrages d'Aussois  
16.6 km / 1039 m D+ / 8 h

# Sur votre chemin...



- |   |   |
|---|---|
|  Le rhododendron ferrugineux (A)    |  La cembraie (B)                       |
|  Le Parc national de la Vanoise (C) |  Le fond d'Aussois et les barrages (D) |
|  L'éritriche nain (E)               |  Le lièvre variable (F)                |
|  Le silène acaule (G)               |  Le col de la Masse (H)                |
|  Le bouquetin des Alpes (I)         |  L'arnica des montagnes (J)            |
|  Les chalets (K)                    |  Le cerf élaphe (L)                    |
|  Les couleurs de l'automne (M)      |  La petite tortue (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

**État des sentiers** : pour éviter au maximum les sentiers avec un enneigement tardif, il est préférable de programmer cette randonnée entre début juillet et mi-octobre. Se méfier de la traversée des torrents qui peut se révéler délicate en période de fonte des neiges et, tant que faire se peut, privilégier leur traversée le matin. Se référer à nos propositions dans le descriptif pour les contourner.

**Matériel** : En début de saison, vous risquez de traverser des névés. En plus de tout le matériel de sécurité nécessaire en montagne, nous vous conseillons de prendre une paire de bâtons par personne et au moins un piolet.

**Refuges et réservation** : en cœur de Parc national, le bivouac n'est autorisé qu'à proximité immédiate de certains refuges. Le tour proposé est composé d'étapes permettant des nuitées douillettes dans les hébergements suivants :

1ère nuit : Refuge de l'Orgère ou de l'Aiguille Doran

2ème nuit : Refuge de Péclet-Polset.

Nous vous recommandons de réserver vos hébergements ainsi que vos pique-niques à l'avance, certains refuges pouvant être rapidement complets en période d'affluence touristique.

## Comment venir ?

Transports

[Venir à Modane en transport en commun de Haute Maurienne Vanoise](#)

Accès routier

Depuis **Modane**, prendre la direction d'**Aussois**. Une fois au village, monter en direction de la **Maison d'Aussois** en pied de station, passer devant puis continuer (6 km jusqu'au parking de Plan d'Aval).

Aux prochaines bifurcations, prendre la direction des **barrages de Plan d'Amont-Plan d'Aval**. Se garer sur le parking.

Parking conseillé

Parking des barrages de Plan d'Amont-Plan d'Aval, Aussois

### **Lieux de renseignement**

#### **Office de Tourisme d'Aussois**

43 route des Barrages, 73500 Aussois

[info@hautemaurienne.com](mailto:info@hautemaurienne.com)

Tel : 04 79 05 99 06

<https://www.aussois.com>

# Sur votre chemin...

---



## ✿ Le rhododendron ferrugineux (A)

Surnommé « rose des Alpes », le rhododendron pare la montagne de ses plus belles couleurs dès le milieu du mois de juin et jusqu'à la fin du mois de juillet. Son secret ? Il prépare ses boutons floraux de l'année suivante dès la fin de l'été. Ces boutons, protégés du froid et du gel par la neige, peuvent supporter sans dommages les rigueurs de l'hiver et ainsi fleurir très tôt. Rhododendron signifie en grec *l'arbre rouge* et son qualificatif ferrugineux vient de la couleur rouille du dessous de ses feuilles. Le rhododendron ne se plaît que dans les versants où la neige perdure, lui offrant ainsi une protection contre le gel.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## ✿ La cembraie (B)

La cembraie est une forêt de Pins cembro, ou arolles. C'est un arbre caractéristique de la haute montagne puisqu'il se développe entre 1700 et 2400 mètres d'altitude. Il résiste aux longs hivers rudes et aux températures parfois extrêmes. Il se distingue des autres pins par ses aiguilles groupées par cinq et ses cônes ovoïdes et trapus. Son bois tendre et odorant a toujours été utilisé en ébénisterie et sculpture, notamment au 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècle pour la réalisation des retables baroques. Les montagnards consomment ses cônes ou ses graines, concurrençant ainsi le casse-noix moucheté. Associé aux rhododendrons, aux myrtilles et aux airelles, il constitue, dans l'étagement montagnard, la « zone de combat », c'est-à-dire la césure entre l'étage subalpin et l'étage alpin. C'est à ce niveau que la forêt disparaît progressivement.

Crédit photo : PNV - MOUSSIEGT Karine

---



## 🏞️ Le Parc national de la Vanoise (C)

« Voici l'espace. Voici l'air pur. Voici le silence. Le royaume des aurores intactes et des bêtes naïves... » C'est avec ces mots que Samivel écrivait les commandements du Parc national de la Vanoise. Créé en 1963, cet espace protégé constitue le premier des parcs nationaux français. Vous entrez dans « le grand jardin des Français », qu'il vous appartient de respecter. La réglementation figure sur les différents panneaux mis à l'intention des randonneurs.

Crédit photo : PNV - BRÉGEON Sébastien

---



## ✿ Le fond d'Aussois et les barrages (D)

Les deux lacs de barrages occupent l'emplacement de deux anciens alpages. Un projet de troisième lac devait envoyer l'alpage de Fond d'Aussois. Ces trois plateaux successifs sont des comblements d'ombilic glaciaire. Trois lacs peu profonds devaient exister à la fonte des glaciers. Ils ont été comblés par des dépôts fluvio-lacustres pour ensuite devenir d'accueillants alpages. La photo montre les deux alpages de Plan d'Aval et Plan d'Amont traversés par le paisible torrent du Saint-Benoit.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



## ✿ L'éritriche nain (E)

Parmi le cortège floristique de plantes naines recouvrant les crêtes ventées, l'*Eritrichium nanum* prédomine. Ses jolies fleurs bleues se trouvent très haut en altitude jusqu'à 3750 m, toujours groupées en coussinets, blotties dans les interstices rocheux des crêtes dénudées, souvent en compagnie de génépi et d'androsaces. Ce petit myosotis peut vivre des dizaines d'années. L'éritriche nain a été nommé ainsi par le botaniste Schrader en raison de son aspect velu et soyeux : en grec, *erion* signifie laine et *thrix*, cheveux.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## ✿ Le lièvre variable (F)

Surnommé blanchot ou blanchon, le lièvre variable (*Lepus timidus*) possède un pelage d'été brun rocaille, et un pelage d'hiver tout blanc à l'exception de la pointe de ses oreilles. Ses pattes postérieures plus larges, font office de raquettes à neige, lui permettant ainsi de se déplacer facilement sur la neige. Maître du camouflage, il nous révèle sa présence en hiver par les traces en forme de Y qu'il laisse sur la neige. Si le tétras-lyre passe une grande partie de son hiver dans un igloo de neige, le lièvre variable, lui, reste actif toutes les nuits. Il cherche des graminées sur les zones déneigées ou mange l'écorce de certains feuillus.

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice



## Le silène acaule (G)

Cette plante d'altitude, facile à reconnaître par sa couleur violette, a également la particularité de pousser en coussinet. Cette singularité propre à plusieurs espèces de haute montagne est très utile pour résister au froid et au vent. Ce coussinet dont les plus âgés peuvent atteindre plus de 50 ans, contribue la création d'un micro-écosystème qui sera ensuite exploité par d'autres espèces végétales, contribuant ainsi à la colonisation des végétaux.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick

---



## Le col de la Masse (H)

Sommet du circuit, le col de la masse offre un panorama à 360° avec au sud les Écrins, la Meige et le Pelvoux, au nord la pointe de l'Échelle, au nord-est les glaciers de la Vanoise et la dent Parrachée, et tout au fond, à l'est, l'Albaron !

Crédit photo : PNV - BRÉGEON Sébastien



## 🐾 Le bouquetin des Alpes (I)

L'histoire du bouquetin est intimement lié à celle du Parc national puisque, après avoir failli complètement disparaître du massif, l'interdiction de chasser au cœur du Parc a permis de sauver les derniers individus. En 1980, une quinzaine de bouquetin ont été réintroduits après avoir été capturés en Maurienne. Depuis, le bouquetin a réussi à recoloniser de nombreux massifs des Alpes françaises. Il est aujourd'hui l'espèce emblématique du Parc de la Vanoise.

Durant l'été, les bouquetins montent en altitude pour rechercher de la fraîcheur. Les mâles passent la majeure partie de la journée à se reposer à l'ombre d'un rocher, et ne sont actifs que le soir ou le matin, période durant laquelle ils profitent de la fraîcheur pour s'alimenter. Les femelles, appelées étagnes, occupent falaises et vires rocheuses afin de mettre bas et d'élever leur petit à l'abri des regards indiscrets. Elles consacrent leur temps à l'élevage des jeunes sur des falaises souvent escarpées. Si vous êtes équipés de jumelles, vous pourrez sans doute apercevoir des femelles couchées sur les vires herbeuses, tandis que les cabris batifolent sans se soucier des à-pics qui les entourent.

A la mauvaise saison, le bouquetin descend vers les fonds de vallée. Il modifie son régime alimentaire et double son pelage. A la différence de la marmotte qui hiBerne, le bouquetin hiVerne, c'est-à-dire qu'il reste éveillé et s'adapte aux conditions défavorables. C'est pourquoi, l'été, le bouquetin doit absolument se constituer de grosses réserves (de graisses notamment) pour passer l'hiver sans encombre. Il ne faut donc pas le perturber, ni en pâture, ni en milieu de journée quand il rumine.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu



## 🌸 L'arnica des montagnes (J)

Véritable petit soleil, cette fleur jaune aux faux airs de marguerite est assez commune dans la lande et les pelouses subalpines. L'arnica montana est connue pour ses propriétés médicinales : utilisées en macérat huileux, les fleurs sont très efficaces dans la résorption des hématomes. Mais attention à ne pas l'avalier car cette jolie fleur se révèle un poison très dangereux, voire mortel. Menacée d'extinction, l'arnica ne doit surtout pas être cueillie !

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## 🏠 Les chalets (K)

Quand la plupart des zones plates, plus propices à l'installation de chalets étaient occupées, il fallait construire dans la pente, dans des secteurs plus exposés aux avalanches. Certains chalets ont donc dû adopter une architecture spécifique leur permettant de résister aux avalanches : semi-enterrés, orientés dans le sens de la pente et protégés par un éperon de protection dénommé « tourne ».

Crédit photo : PNV - BREGEON Sébastien

## 🦌 Le cerf élaphe (L)

Du fait de la chasse et de l'exploitation forestière, le cerf avait disparu des forêts de Savoie. Réintroduit entre 1958 et 1973, il s'est remarquablement adapté au milieu montagnard pour former actuellement une très belle population. En automne, le rut donne lieu à de spectaculaires combats entre mâles mais ce sont surtout les cris rauques et puissants des cerfs qui animent le vallon. Profitant de la tranquillité des lieux, les animaux brament pratiquement tout au long de la journée.



## 🌸 Les couleurs de l'automne (M)

Si vous en avez la possibilité, faites cette randonnée en automne. Le mélézin se pare de ses belles couleurs or. Les fruits des massifs d'épilobe en épi s'ouvrent pour libérer une multitude de graines surmontées d'une aigrette de soie blanche comme la neige. Et plus haut, en ubac, les landes à myrtille prennent leur belle couleur rouge. Les alpages, sous l'effet des premières gelées, se parent de jolies couleurs chaudes qui tranchent avec le blanc des premières neiges qui couvrent les sommets.

Crédit photo : PNV - DEFRENNES Benoît



## 🦋 La petite tortue (N)

Précoce, la petite tortue ou vanesse de l'ortie, est le premier papillon à fréquenter les fleurs à peine sorties de la neige. Les chenilles se nourrissent uniquement d'orties. Amassées en paquets, elles sont reconnaissables grâce à leurs deux bandes jaunes sur le dos. Quant au papillon, le dessus de ses ailes est orange vif, incrusté d'ébène et ourlé de lunules bleues et noires.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick