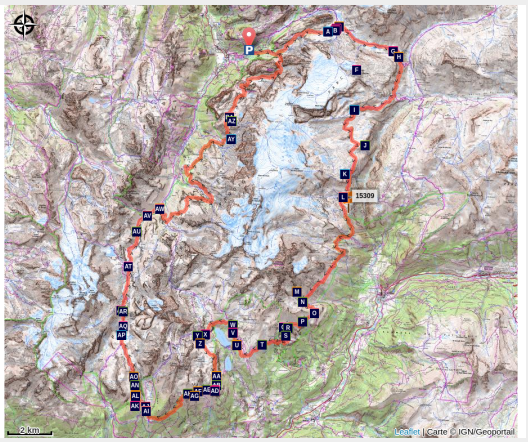
Tour des glaciers de la Vanoise : itinérance de 4 à 7 jours en haute-montagne

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE

Le Lac des Assiettes. Vue vers les Glaciers de la Vanoise (GOTTI Christophe)



Emblématique du Parc National de la Vanoise, cet itinéraire se compose à la carte, au fil des nuits en refuge. Entre verts vallons et décors lunaires, lacs émeraude et neiges éternelles, le Tour des glaciers de la Vanoise révèle une montagne grand format, tout en contrastes.

Ambiance haute montagne pour cette **randonnée itinérante au flanc des grands glaciers de la Vanoise**. **Le plus souvent en balcon, le parcours enchaîne jusqu'à 5 cols et offre des panoramas inoubliables sur des sommets mythiques tels que la Dent Parrachée, la Grande Casse ou encore l'Aiguille de la Vanoise**. N'oubliez pas vos jumelles ! De nombreux vallons et plateaux sont appréciés des marmottes, bouquetins et chamois. A moins que l'émerveillement ne vienne du ciel, sous les ailes déployées de l'aigle royal ou du gypaète barbu.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 jours

Longueur : 82.3 km

Dénivelé positif : 5184 m

Difficulté : Difficile

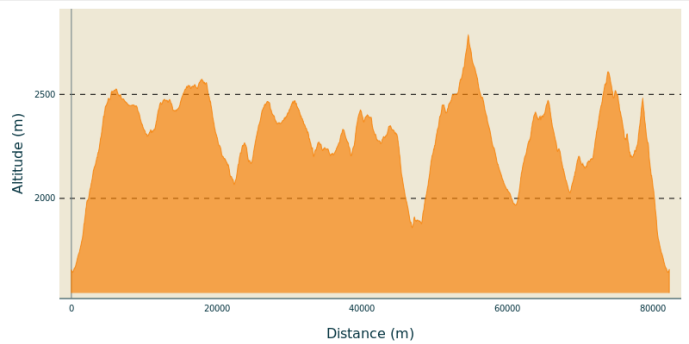
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Les Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise
Arrivée : Les Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise
Communes : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE
2. VAL-CENIS
3. AUSSOIS
4. VILLARODIN-BOURGET
5. MODANE

Profil altimétrique



Altitude min 1645 m Altitude max 2785 m

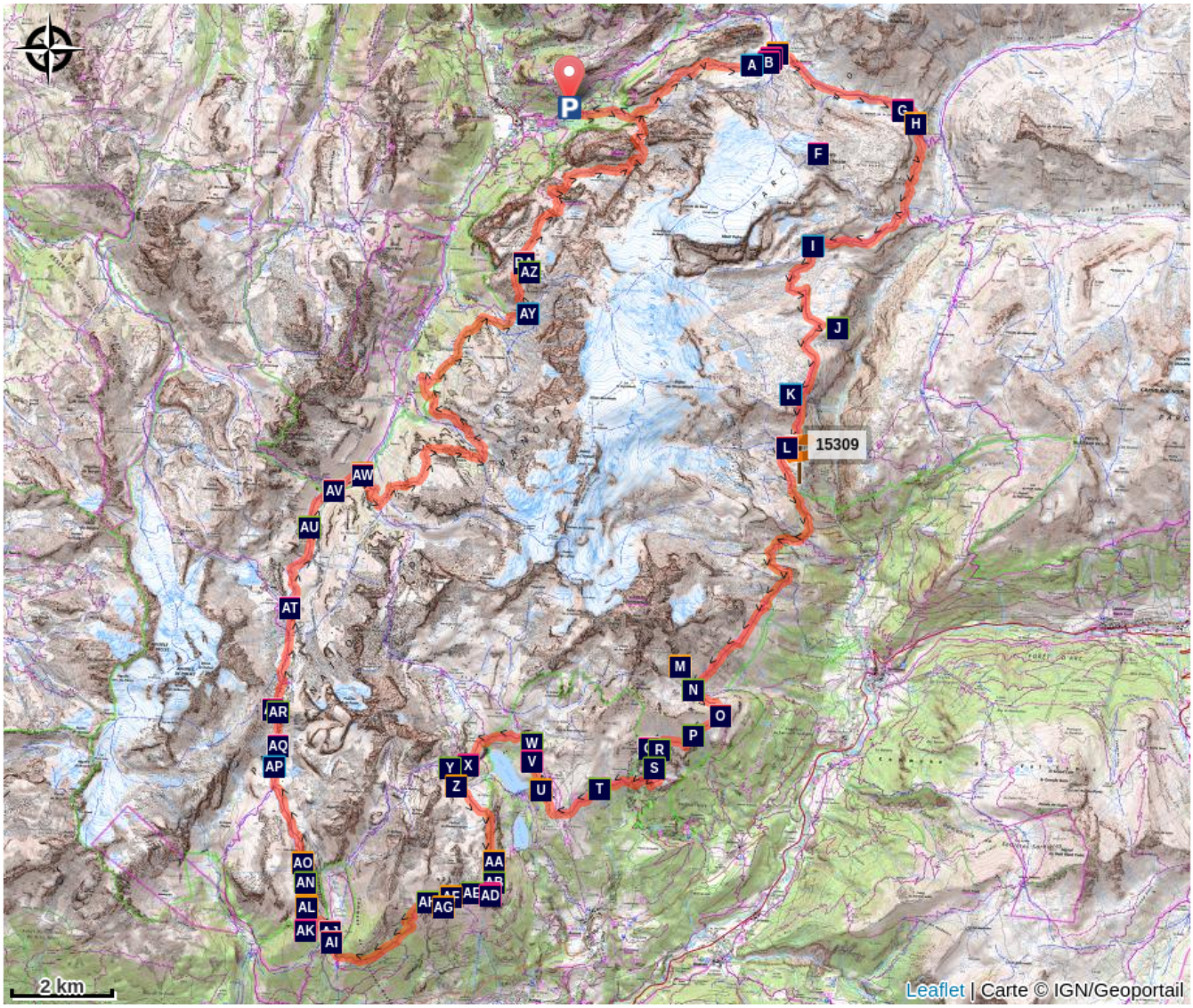
A partir de l'itinéraire classique, de nombreuses variantes sont possibles. Voici les préférées du Parc national de la Vanoise :

- **1ère étape** : Une fois au refuge, faites un saut au très réputé lac des Vaches.
- **4ème étape** : Vous pouvez rejoindre le vallon de l'Orgère par le col de la Masse ou bien raccourcir de 2 jours votre itinérance en passant par le col d'Aussois pour rejoindre soit directement le refuge de la Valette (longue étape), soit en faisant d'abord étape au refuge du Roc de la Pêche. Vous pouvez raccourcir de 3 jours votre itinérance en passant par le col d'Aussois et en rentrant ensuite directement à Pralognan.
- **5ème 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.
- **6ème étape** : Vous pouvez raccourcir d'une journée votre itinérance en rentrant ensuite directement sur Pralogan.

Étapes :

1. Le Col de la Vanoise au départ de Pralognan : itinéraire sauvage au cœur du Parc national de la Vanoise
5.8 km / 888 m D+ / 4 h
2. Du col de la Vanoise au refuge de l'Arpont : décor verdoyant et ambiance minérale
14.1 km / 450 m D+ / 7 h
3. Du refuge de l'Arpont vers les hauteurs d'Aussois
15.4 km / 745 m D+ / 7 h
4. Le vallon de l'Orgère par le col du Barbier
12.2 km / 536 m D+ / 7 h
5. Du vallon de l'Orgère jusqu'au refuge de Péclet-Polset
8.8 km / 894 m D+ / 5 h
6. Du refuge de Péclet-Polset au refuge de La Valette
17.5 km / 1235 m D+ / 6 h
7. Du refuge de la Valette à Pralognan-la-Vanoise
8.2 km / 373 m D+ / 5 h

Sur votre chemin...



Le lac des Assiettes (A)
Vue sur le lac des Assiettes (B)
Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C)
Les refuges du col de la Vanoise (D)
Le refuge du col de la Vanoise (E)
Col de la Vanoise : les conquérants de l'inutile (F)
Vue sur le vallon et col de la Leisse (G)
Le blockhaus du col de la Vanoise (H)
Les lacs des lozières (I)
Le gypaète barbu (Gypaetus barbatus) (J)
Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (K)
Le refuge de l'Arpont (L)
Glacier du Coin du Govard (M)
Lagopède alpin (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

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 privilégier leur traversée le matin.

Refuges et réservation : en cœur de Parc national, le bivouac n'est autorisé qu'à proximité immédiate de certains refuges. Pour des nuitées plus douillettes, vous pouvez vous blottir dans les hébergements suivants qui correspondent aux fins d'étapes du tour :

1ère nuit : Refuge du Col de la Vanoise
2ème nuit : Refuge de l'Arpont
3ème nuit : Refuge de la Fournache, de Plan Sec, de la Dent Parrachée ou du Fond d'Aussois.
4ème nuit : Refuge de l'Orgère ou de l'Aiguille Doran
5ème nuit : Refuge de Péclet-Polset
6ème nuit : Refuge de la Valette

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

Matériel

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 1 piolet.

Comment venir ?

Transports

Venir à Pralognan-la-Vanoise

Accès routier

Se rendre en voiture jusqu'à Moûtiers. Prendre ensuite la direction Vallée de Bozel. Une fois à Bozel, prendre la direction de Pralognan-la-Vanoise.
À l'entrée de Pralognan, continuer tout droit, au rond-point prendre à gauche et, à la 2e intersection, tourner à droite.
Dépasser le parking du Bouquetin sur votre droite et continuer tout droit pendant 2 km jusqu'au hameau des Fontanettes. Se garer sur le parking.

Autres accès en voiture possibles :

- **Parking de l'Orgère** : à la Praz, avant d'arriver à Modane, suivre la direction de l'Orgère.
- **Parking des barrages de Plan d'Amont - Plan d'Aval** : depuis Modane, prendre la direction d'Aussois. Au village, prendre la direction de l'Office de Tourisme et continuer en direction des lacs.
- **Parking du Châtelard** : remonter la vallée après Modane. A Termignon, prendre la direction Pont du Villard, Pont du Châtelard.
- **Parking du Monolithe** : depuis Modane, prendre la direction d'Aussois, continuer en direction de Sardières. Juste après Aussois, sur le haut de la montée, prendre à gauche en direction du Monolithe.
- **Parking de Bellecombe** : Continuer à remonter la vallée après Modane jusqu'à Termignon, dépasser le village et prendre la direction de Bellecombe.

Parking conseillé

Parking des Fontanettes, Pralognan-la-Vanoise

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 barbus des gorges du Doron à Termignon.

Toutes les activités dans ces zones sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, 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/10075

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 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

Sur votre chemin...

Le lac des Assiettes (A)

Il y a 10500 ans, la langue du glacier des Grands Couloirs / Réchasse qui coulait en direction du vallon de l'Arcelin s'arrêtait au niveau du lac des Assiettes. Celle-ci a façonné un lac de barrage morainique au niveau d'un verrou calcaire. Lors du Petit Âge glaciaire, le lac des Assiettes était obstrué par un système de bouchon glaciaire souterrain indépendant. Celui-ci pouvait tenir une bonne partie de la saison chaude et peut-être toute l'année à la faveur des grandes périodes de crues glaciaires (1550-1650, 1700-1780, 1820 -1860) selon Bravard et Marnezy (1981).
Aujourd'hui, nous assistons à la mort de ce lac à cause de « l'atterrissement ». En effet, des alluvions érodées en amont (galets, graviers, argiles...) et transportées par les torrents ont comblé ce lac. Ces dernières sont rapidement colonisées par des espèces végétales pionnières (linaire des Alpes, silène acaule).

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Vue sur le lac des Assiettes (B)

Situé sur l’ancienne route marchande et touristique de Pralognan à Termignon par le Col de la Vanoise, le lac des Assiettes, en contrebas du col et de l'aiguille de la Vanoise, s'est complètement asséché dans les années 1995. Le plan actuel en garde bien sûr la trace, mais avec la perte d’un pittoresque reflet de ciel, c’est aussi celle d’un biotope, d’un élément vital de diversité écologique.

Crédit photo : Collection V.O. Communication

Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (C)

De passage commercial, le col de la Vanoise s’est mué en base d’alpinisme de la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie, avec une suite de refuges depuis 1878, dont le célèbre Félix Faure, construit en 1903 par le C.A.F., complété en 1974 par deux préfabriqués classés au patrimoine du XXe siècle, maintenant remplacés. Mais l'évolution concerne surtout la fonte du glacier des Grands Couloirs, notamment des langues de 1935 qui a modifié l’itinéraire historique d’ascension de 1860, mais aussi de la langue de 1820-30 suggérée par les moraines latérales.

Crédit photo : Editions Dauphin

Les refuges du col de la Vanoise (D)

Au col de la Vanoise, 5 refuges ont été construits. Le premier a été construit entre 1876 et 1879. Ses ruines sont encore visibles au niveau du lac des Assiettes. Le second refuge en pierre date de 1902. Il porte le nom du Président de la république Félix Faure, également connu pour sa mort en charmante compagnie. Puis, dans les années 70, deux bâtiments préfabriqués ont été ajoutés. En 2000, le refuge change de nom et devient « le refuge du col de la Vanoise ». Enfin, un 5e refuge est inauguré en 2014 pour remplacer les 2 bâtiments préfabriqués. Il appartient au Club Alpin Français.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Le refuge du col de la Vanoise (E)

Le premier refuge date de 1879 et fonctionnait jusque durant l'hiver 1898-1899, où il perd son toit lors d'une tempête de neige. Le refuge Félix Faure, nommé en hommage au Président de la république et alpiniste émérite, est inauguré le 6 août 1902. Le bâtiment reçoit des dépendances supplémentaires en 1974. Enfin, il est complètement restructuré et complété d'un nouveau bâtiment par le Club Alpin Français en 2012-2013. Depuis 2000, il s'appelle refuge du col de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Col de la Vanoise : les conquérants de l'inutile (F)

Au XIXe siècle, les anglais se passionnent pour les voyages à l'étranger et la conquête des sommets alpins. La Vanoise va devenir un terrain d'exploration. Le 8 août 1860, William Mathews effectue la première ascension de la Grande Casse (alt. 3855 m) accompagné du chasseur de chamois Étienne Favre de Pralognan-la-Vanoise et du guide chamoniard Michel Croz.
La pointe de la Réchasse est quant à elle gravie en 1856 par Gottleib.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Vue sur le vallon et col de la Leisse (G)

Vallon et col de la Leisse et la Grande Motte

Crédit photo : Collection V.O. Communication

Le blockhaus du col de la Vanoise (H)

Sur ce site fréquenté par les militaires depuis 1885, les chasseurs alpins construisent, durant les étés 1931 et 1932, l’unique ouvrage de la ligne Maginot des Alpes, dans ce qui sera le cœur du parc national. Ce blockhaus est essentiellement un poste pour observer des ennemis qui ne viendront jamais : les Italiens fascistes. Durant la drôle de guerre (septembre 1939 - juin 1940), une trentaine de Pralognanais réquisitionnés, occuperont ce site, sous les ordres d'un lieutenant du 7e bataillon de chasseurs alpins de Bourg-Saint-Maurice.

Crédit photo : PNV - JOURDAN Jérémie

Les lacs des lozières (I)

Le sentier s'insinue entre les lacs naturels des Lozières. Ces dépressions sont formées à l'origine par le creusement des glaciers ou bien les dépôts morainiques, comme les « lacs glaciaires » de Roche Ferrran et du Pelve qui se trouvent en amont. Mais étant plus anciens et plus bas en altitude que ses voisins, les « lacs de pelouse » des Lozières, se végétalisent. On y trouve donc une végétation aquatique telle que les rubaniers, plante à fleurs formant de longs filaments à la surface de l'eau. Vous pourrez observer également de curieux pompons sur une tige dressée, la linaigrette de Scheuchzer. Cette espèce végétale ne supporte pas la compétition, elle colonise uniquement les bords de lac sur terrain siliceux.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie

Le gypaète barbu (Gypaetus barbatus) (J)

Avec ses 2,80 m d'envergure, vous serait peut-être surpris par la silhouette massive du gypaète barbu au cours de votre randonnée. En effet, les gorges du Doron constituent son territoire et un couple s'y reproduit depuis 2003. Cette espèce, persécutée par l'homme, avait disparu des Alpes au début du XXe siècle. Le gypaète barbu était accusé à tort de vols d'enfants et de bétail. Or le gypaète est un vautour qui se nourrit essentiellement d'os issus de carcasses. Grâce à un programme de réintroduction mené depuis 1986 au niveau des Alpes européennes, quelques couples nicheurs sont venus s'installer naturellement en Vanoise au début des années 2000. Chez l'adulte, le contraste de son plumage alaire gris ardoisé et orangé pour la tête et le ventre, sa queue cunéiforme, ne permettent pas de le confondre avec les autres vautours.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël

Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (K)

À cet endroit, vous longez la moraine latérale du mont Pelve. Cet amas de débris rocheux a été arraché de la montagne par friction du glacier et gel/dégel. En se retirant, le glacier a laissé ainsi apparaître cette moraine qui témoigne de l'ancienne aire glaciaire. La calotte glaciaire des dômes de la Vanoise s'étend sur 13 km de long et recouvre une superficie de 32 km². Au XXe siècle, elle a subit une rétraction de 420 m en 50 ans. Elle continue de nos jours à raison d'un mètre par an. Il faut dorénavant monter à 2700 m d'altitude pour atteindre le glacier.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

Le refuge de l'Arpont (L)

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

Glacier du Coin du Govard (M)

Vestige d'un sentier témoignant d'une activité datant de la fin du 19e siècle: le commerce des pains de glace.
Des habitants de la commune de Sollières-Sardières montaient très tôt le matin, l'été, au Glacier du Coin du Govard avec un "passe", sorte de scie à lame longue et étroite, pour découper des blocs qu'ils redescendaient le long de ce sentier sur un traineau. Ils les acheminaient ensuite, recouverts de toile de jute et de paille, par carriole puis voiture vers la gare de Modane pour partir en train vers les grandes villes. Les blocs permettaient de conserver au frais les denrées alimentaires chez les hôteliers, restaurateurs et cafetiers de l'époque. Rappelons que le premier réfrigérateur a été inventé en 1920 aux Etats-Unis !

Crédit photo : BLANCHEMAIN Joël

Lagopède alpin (N)

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