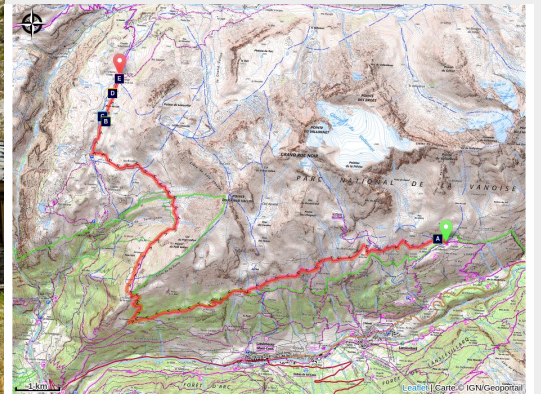


Du refuge de Vallonbrun au refuge de Plan du Lac

Vanoise - VAL-CENIS



Refuge de Vallonbrun (WITT Pierre)



Douceur et verdure des alpages ! Le randonneur progresse parmi les terrasses herbeuses, sous le regard imperturbable des glaciers de la Vanoise.

Empruntant le GR5 et la Via Alpina, cette étape vous fait découvrir **la montagne côté alpages** ! C'est parmi ces terres d'estives que sont fabriqués le **beaufort, la tome de Savoie ou encore le bleu de Termignon**. En chemin, les randonneurs les plus chanceux pourront surprendre le ballet aérien des **vautours fauves** et du **gypaète barbu**. L'arrivée au **Refuge de Plan du Lac** offre en récompense un panorama saisissant sur la **chaîne du Mont-Cenis** et les reliefs frontaliers.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 18.6 km

Dénivelé positif : 896 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Flore, Pastoralisme, Point de vue

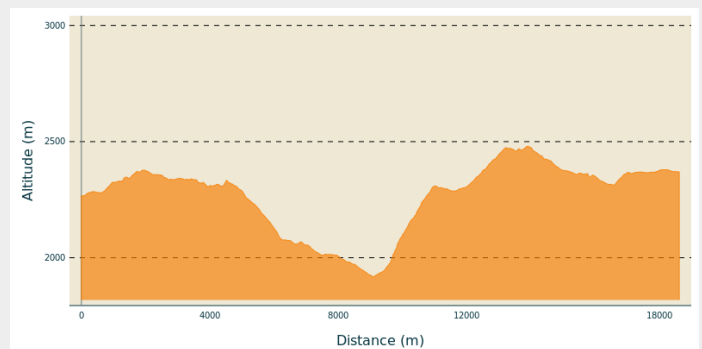
Itinéraire

Départ : Refuge de Vallonbrun

Arrivée : Refuge de Plan du Lac

Communes : 1. VAL-CENIS

Profil altimétrique



Altitude min 1918 m Altitude max 2480 m

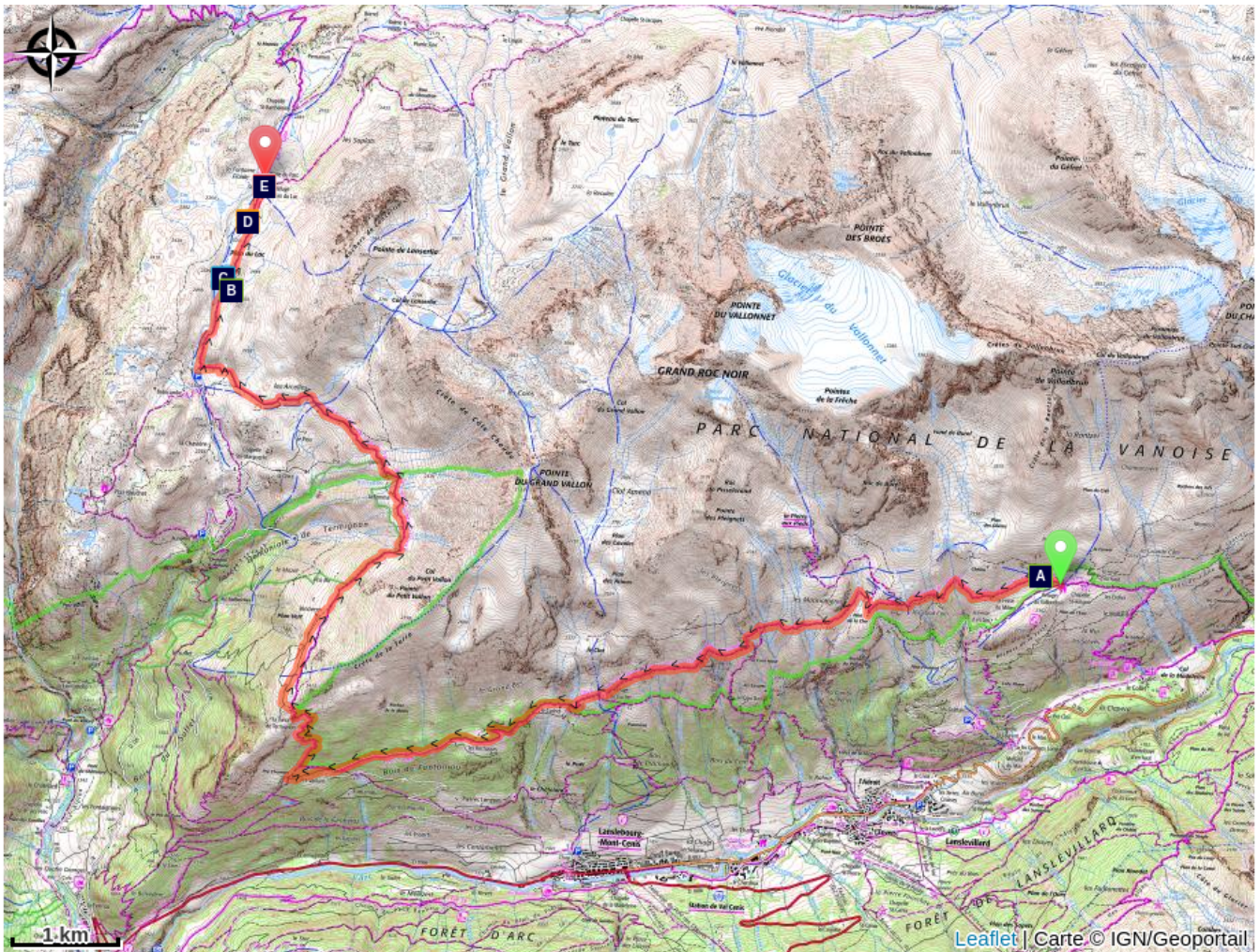
En partant du refuge, couper la piste et prendre le GR5 de l'autre côté, sentier balcon jusqu'au refuge du Cuchet. Dépasser le refuge et emprunter le sentier restant à niveau et non celui passant en dessous.




Au hameau de Cuchet, le sentier se transforme en piste et suit la limite du cœur de Parc, indiquée par les couleurs bleu-blanc-rouge.



Ne pas rater le sentier qui remonte vers la Turra de Termignon au lieu-dit Pré Vaillant. Une fois à Pré chamois, monter jusqu'à la Turra de Termignon.

Au sommet, se laisser couler jusqu'au parking de Bellecombe. De là, prendre le sentier à droite, reste alors 25 minutes jusqu'au refuge de Plan du Lac.

Sur votre chemin...



-  Marmottes (A)
-  Le Plan du Lac (C)
-  Le refuge-porte de Plan du Lac (E)

-  Le lagopède à Plan du Lac (B)
-  À Plan du Lac (D)

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

Sur votre chemin...



Marmottes (A)

Le vallon de Vallonbrun est un lieu propice pour observer les marmottes (*Marmota marmota*) qui y abondent. Avec un peu de patience, de bons moments sont à vivre en compagnie de ce sympathique herbivore, particulièrement lorsque les marmottons sortent des terriers début juillet. Ne pas les nourrir, SVP, cela peut nuire à leur santé.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick

Le lagopède à Plan du Lac (B)

Le lagopède alpin est appelé aussi perdrix des neiges. Présent en France dans les Alpes et les Pyrénées, au dessus de 2300 m d'altitude.

Expert du camouflage, il change de couleur de plumage deux fois par an ! D'un blanc immaculé en hiver, il devient gris foncé pour le mâle et brun-fauve pour la femelle en été. Ceci lui permet de se fondre dans le milieu et d'échapper ainsi à ses principaux prédateurs. En juin, au lever du jour, le mâle fait entendre son chant rauque pour séduire une femelle et défendre son territoire.

Les agents du Parc national effectuent sur le site des comptages de mâles chanteurs début juin et un suivi de la reproduction de l'espèce est réalisé au mois d'août à l'aide de chiens d'arrêt exceptionnellement autorisés.

Le Plan du Lac (C)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Les berges sont agrémentées de joncs et de carex. Le fond est tapissé de characées, quelques potamots sont présents en bordure. Le lac est aleviné en truites fario et des bancs de vairons se promènent çà et là. C'est un bon site de reproduction pour la grenouille rousse. La perméabilité du substrat calcaire engendre une baisse significative du niveau de l'eau en fin de saison.

🐄 À Plan du Lac (D)

La route pastorale qui passe devant le refuge de Plan du Lac dessert les différents alpages où les éleveurs font pâturer leurs troupeaux de vaches et de brebis. Ils fabriquent ici du beaufort, de la tome de Savoie et aussi le bleu de Termignon. Cette route est une ancienne voie de communication et de commerce entre les vallées de Tarentaise et de Maurienne, par le col de la Vanoise qui relie donc Pralognan-la-Vanoise à Termignon. C'est la « route du sel et des fromages ».



🏠 Le refuge-porte de Plan du Lac (E)

Le refuge-porte de Plan du Lac est labellisé « Tourisme et handicap » pour les 4 types de déficience. Atouts :

- 1- La complémentarité entre un lieu de restauration et d'hébergement de haute montagne et un lieu d'interprétation ;
- 2- Situé dans le cœur du plus ancien des parcs nationaux français ;
- 3- Une perception visuelle de proximité à 360° sur les glaciers et les plus hauts sommets de Vanoise dont La Grande Casse (alt. 3855 m) ;
- 4- Une immersion dans la nature à plus de 2300 m d'altitude. Refuge avec 42 lits, 1 chambre et 1 sanitaire pour personnes handicapées.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie