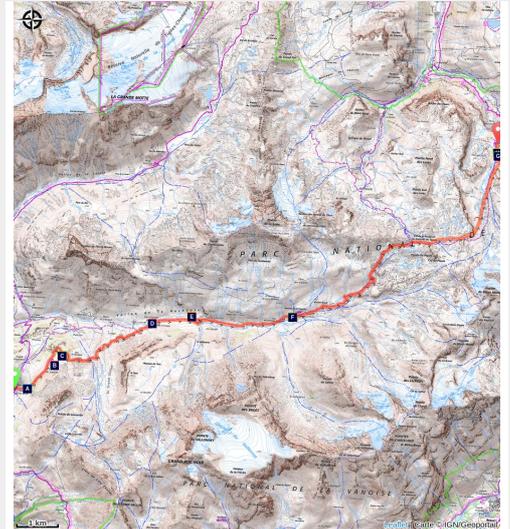


Du refuge du Plan du Lac au refuge du Fond des Fours

Vanoise - VAL-CENIS



Refuge du Fond des Fours (HERRMANN Mylène)



Archétype de la montagne à troupeaux, le Vallon de la Rocheure étale ses verts et accueillants pâturages. Mais au passage du Col des Fours, le changement de décor est saisissant ! Le paysage se fait alors plus altier, rocheux et sauvage.

Au Vallon de la Rocheure, les troupeaux de vaches et de brebis disputent aux marmottes l'herbe généreuse des alpages.

Les indices immémoriaux de la présence humaine ponctuent l'itinéraire : mystérieuses pierres gravées, antiques chapelles ou traditionnels chalets d'estive. De l'autre côté du **Col des Fours**, l'ambiance se fait lunaire tandis que se déroule une vue captivante sur les **glaciers** et les grand **sommets de la Vanoise**.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 17.7 km

Dénivelé positif : 864 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Pastoralisme, Refuge

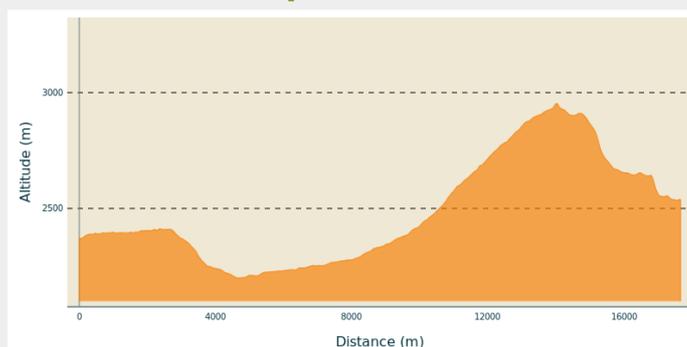
Itinéraire

Départ : Refuge de Plan du Lac

Arrivée : Refuge du Fond des Fours

Communes : 1. VAL-CENIS
2. VAL D'ISERE

Profil altimétrique



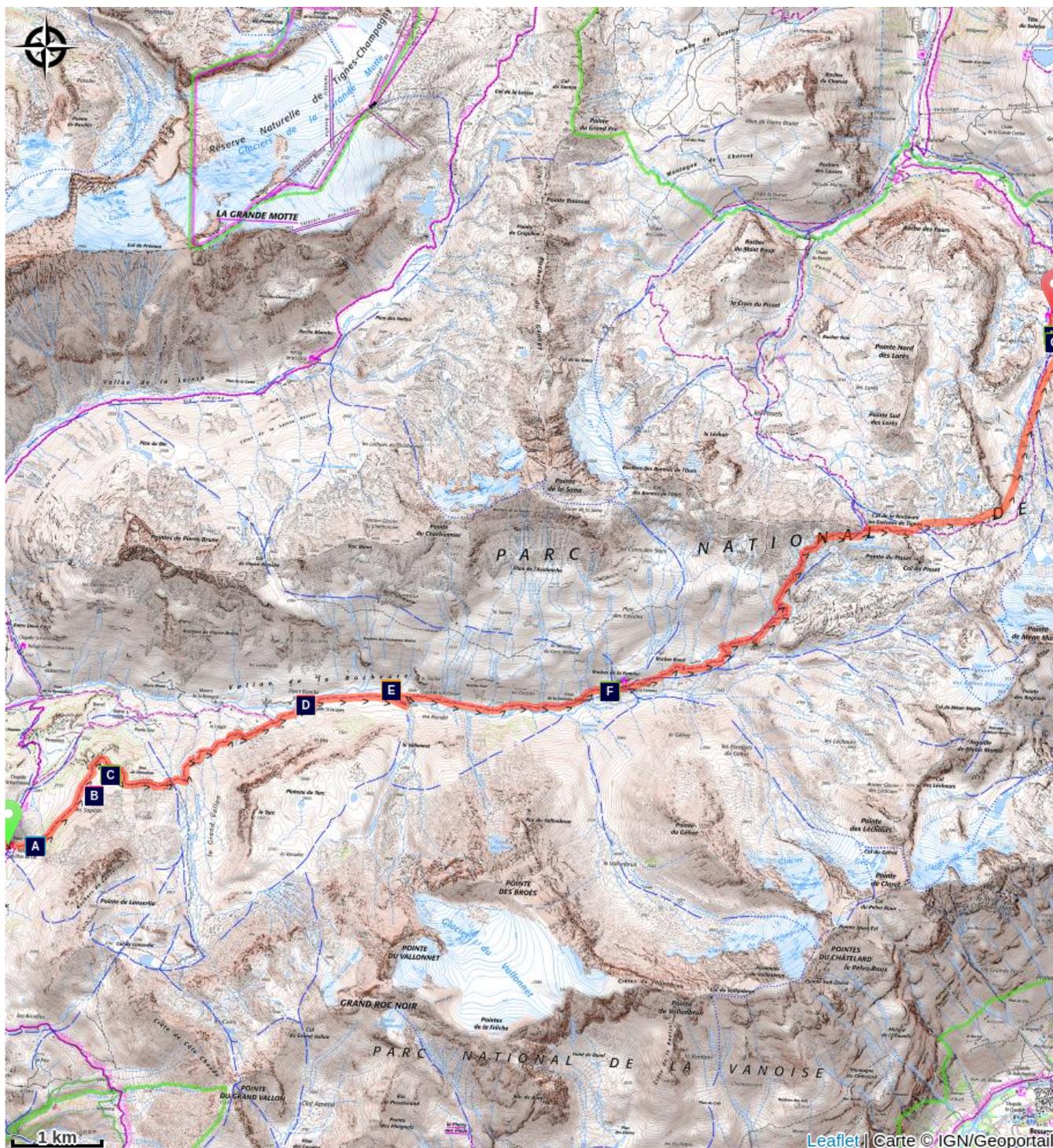
Altitude min 2200 m Altitude max 2953 m

Derrière le refuge de Plan du Lac, emprunter le sentier vers le Trou du Chaudron en direction du refuge de la Femma. Rester sur le sentier qui reste à niveau jusqu'à la piste.

Continuer sur la piste du vallon de la Rocheure à droite vers l'amont. Elle devient sentier au chalet de la Rocheure. Passer devant le refuge de la Femma et continuer naturellement jusqu'au col de la Rocheure.

Au col, bifurquer à droite sur le sentier redescendant en direction du refuge du Fond des Fours. A la prochaine intersection, rester à gauche, le refuge est à 400m.

Sur votre chemin...



-  Les glaciers de La Vanoise (A)
-  Le lagopède alpin (C)
-  Les alpages de La Rocheure (E)
-  La saxifrage faux aizoon (G)
-  Le glacier rocheux de Lanserlia (B)
-  La chapelle Saint-Jacques (D)
-  Les marmottes (F)
-  L'accenteur alpin (H)

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...



Les glaciers de La Vanoise (A)

Entre la dent Parrachée (alt. 3697 m) et la pointe de La Réchasse (alt. 3212 m) cet ensemble glaciaire en calotte s'étend sur environ 13 km. Depuis le refuge-porte de Plan du Lac, avec Chasseforêt, Pelve, Arpont... c'est un cours de glaciologie grandeur nature qui nous est proposé avec différentes formes de glaciers, moraines et traces de glaciers disparus. Le tour des glaciers peut être effectué en 4 à 6 jours sur sentiers balisés avec étapes en refuges.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le glacier rocheux de Lanserlia (B)

Les glaciers-rocheux sont des formes originales et spectaculaires dans les paysages des hautes altitudes et latitudes. Ce sont des langues de débris rocheux d'un volume important (de l'ordre de plusieurs dizaines à centaines de milliers de m²), aux allures de coulées visqueuses étalées sur les versants, qui se déplacent sous l'influence d'une glace interne. Ils ont suscité depuis un demi-siècle de nombreux investigations et débats touchant de façon large à la dynamique des versants de montagne et aux variations environnementales dans les milieux froids.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



Le lagopède alpin (C)

Le lagopède alpin (*Lagopus muta*), encore appelé perdrix des neiges, fait partie de l'ordre des galliformes (tétrras, gelinotte...). Espèce artico-alpine, champion du camouflage, il a la particularité d'être quasiment blanc en hiver et gris brun en été. Il retrouve à cet endroit les caractéristiques de son milieu d'origine : la toundra. Le Parc national de la Vanoise est un des partenaires de l'observatoire des galliformes de montagne et le secteur de Plan du Lac est une zone de référence pour le suivi de cette espèce.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



La chapelle Saint-Jacques (D)

Fondée au XVIIIe siècle, restaurée en 1985 et 1997, la chapelle Saint-Jacques rappelle l'importance de la religion dans ces lieux rudes et reculés. Pour la visiter, les clefs sont à demander à Irène Rosaz. Son alpage de Pierre Blanche est le plus proche de la chapelle. Il est accessible par une piste qui traverse le doron de la Rocheure.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



Les alpages de La Rocheure (E)

Inaccessible en hiver et à plus de 15 km de Termignon en été, le vallon de la Rocheure a toujours été exploité pour ses alpages de qualité. Bovins laitiers pour la fabrication du beaufort, de la tomme et du bleu de Termignon, petits troupeaux de brebis à viande, les exploitations sont avant tout familiales et occupées entre le 15 juin et début octobre. Pour l'observateur, les traces de présence humaine au cours du temps sont partout : chalets d'alpages, granges, prairies de fauches, chapelles, pierres gravées...

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



Les marmottes (F)

Appelé « le vallon des marmottes » par les randonneurs fidèles, le vallon de la Rocheure doit son surnom à cette espèce très présente jusqu'au plus profond du vallon. Rongeur fouisseur, territorial, organisé en famille, la marmotte aime les terrains meubles et ensoleillés avec une vue dégagée. C'est la proie préférée de l'aigle royal dont elle signale avec force la présence, pour alerter ses congénères et les faire rentrer au terrier. Désespoir des agriculteurs du fait de ses capacités à creuser terriers et galeries, le Parc national a longtemps capturé des individus dans les prairies de fauche pour les réintroduire dans des territoires dénués d'agriculture.

Crédit photo : PNV - GROSSET Félix



✿ La saxifrage faux aizoon (G)

Au bord du ruisseau s'étale un magnifique tapis de fleurs jaunes, c'est la saxifrage des ruisseaux, ou saxifrage faux-aizoon (*Saxifraga aizoides*). Regardez de près ces belles petites étoiles jaunes. La plante a aussi la particularité d'accueillir un hôte exceptionnel : le petit apollon (*Parnassius phoebus*). Ce petit papillon, blanc avec 2 ocelles rouges est protégé. Il ne pond ses œufs que sur ces saxifrages. Les feuilles charnues serviront ensuite de repas aux chenilles du papillon.

Crédit photo : PNV - DELMAS Michel



🐦 L'accenteur alpin (H)

L'accenteur alpin (*Prunella collaris*) est très peu farouche. C'est le passereau montagnard le plus facilement observable. Il passe la plupart de son temps au sol pour picorer les insectes, ou se percher régulièrement sur les pierres. De loin, on le trouve de couleur terne, seuls ses flancs roux attirent l'attention. Mais de près, son plumage apparaît bariolé : dessus gris-brun, dos largement rayé de noir, gorge blanche tachetée de noir, flancs avec flammèches rousses sur fond blanc et deux rangées de points blancs sur les ailes.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie