



Du parking de Bellecombe au refuge de la Femma

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.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h 30

Longueur : 11.0 km

Dénivelé positif : 298 m

Difficulté : Facile

Thèmes : Faune, Pastoralisme, Refuge

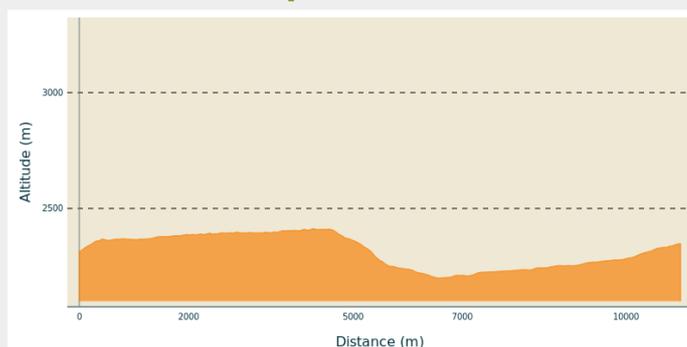
Itinéraire

Départ : Parking de Bellecombe

Arrivée : Refuge de la Femma

Communes : 1. VAL-CENIS

Profil altimétrique



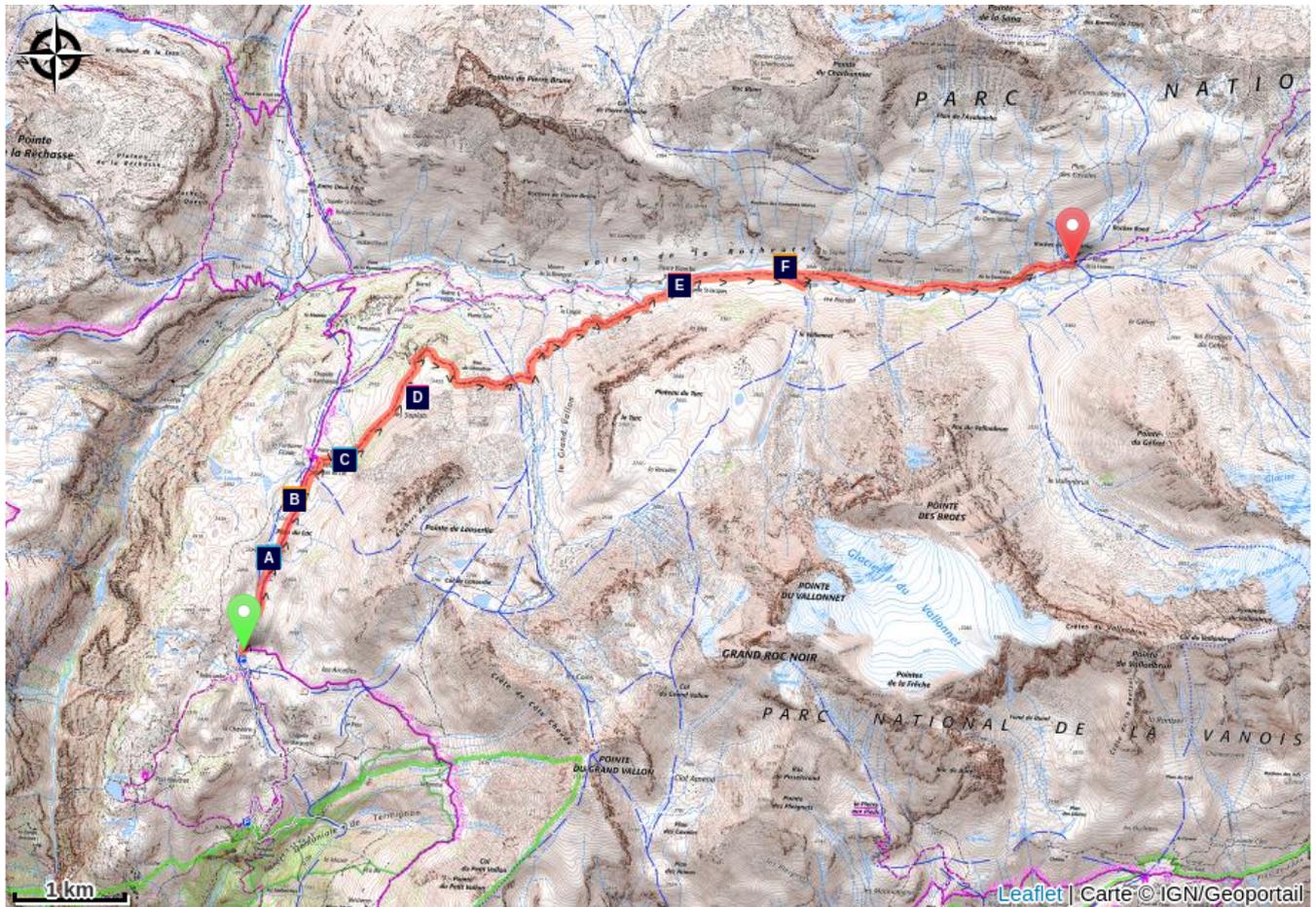
Altitude min 2200 m Altitude max 2413 m

Du parking de Bellecombe, dirigez vous vers le refuge de Plan du Lac (si vous vous êtes arrêté la veille au refuge du Lac Blanc ou au refuge l'Auberge de Bellecombe).

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. Vous arrivez ensuite au refuge de la Femma

Sur votre chemin...



-  Le Plan du Lac (A)
-  Les glaciers de La Vanoise (C)
-  La chapelle Saint-Jacques, Vallon de la Rocheure (E)
-  À Plan du Lac (B)
-  Le glacier rocheux de Lanserlia (D)
-  Les alpages de La Rocheure (F)

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](#).

Sur votre chemin...



Le Plan du Lac (A)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Ses 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 ça 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.

Crédit photo : Nathalie TISSOT

À Plan du Lac (B)

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 ».



Les glaciers de La Vanoise (C)

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.

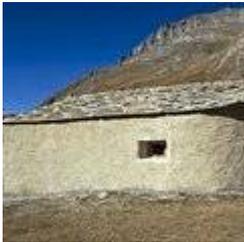
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le glacier rocheux de Lanserlia (D)

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



La chapelle Saint-Jacques, Vallon de la Rocheure (E)

Dans le vallon de la Rocheure, à Pierres-Blanches, à 2400 m, la chapelle saint Jacques le Majeur a été fondée en 1650 et restaurée en 1985 et 1997.

C'est une des cinq chapelles d'alpage où le curé vient dire la messe en été pour la bénédiction des troupeaux. La chapelle Saint-Jacques rappelle l'importance de la religion dans ces lieux rudes et reculés. Pour visiter la chapelle, il convient de s'adresser au chalet d'alpage de Pierre Blanche où sont conservées les clés.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



Les alpages de La Rocheure (F)

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