Du refuge du Fond des Fours vers Le Villaron

Parc national de la Vanoise - VAL D'ISERE

Ruisseau et vallon de la Lenta (Nathalie TISSOT)

Lors de cette dernière étape du Tour de Méan Martin, le parc national de la Vanoise tutoie son jumeau italien du Grand Paradiso. L'itinéraire offre de magnifiques points de vue sur la chaîne frontalière.

Frôlant les 3000 m d'altitude, le Col des Fours met la haute montagne à votre portée. Les géants de la Vanoise toisent le randonneur du haut de leurs millions d'années. D'un côté : **Grande Motte, Grande Casse, Dôme de Chasseforêt, Dent Parachée, Méan Martin. De l'autre : Pointe de Charbonnel, Albaron et sommets italiens.** Le sentier suit agréablement le cours de la **Lenta**, traverse le bucolique **Cirque du Vallon** avant de regagner le traditionnel village du **Villaron**, petit joyau de la **Haute-Maurienne.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 18.7 km

Dénivelé positif : 932 m

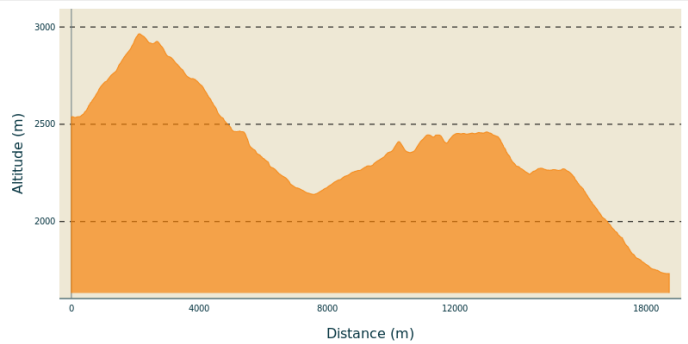
Difficulté : Difficile

Thèmes : Architecture, Flore, Point de vue

Itinéraire

Départ : Refuge du Fond des Fours
Arrivée : Le Villaron, Bessans
Communes : 1. VAL D'ISERE
2. BONNEVAL-SUR-ARC
3. BESSANS

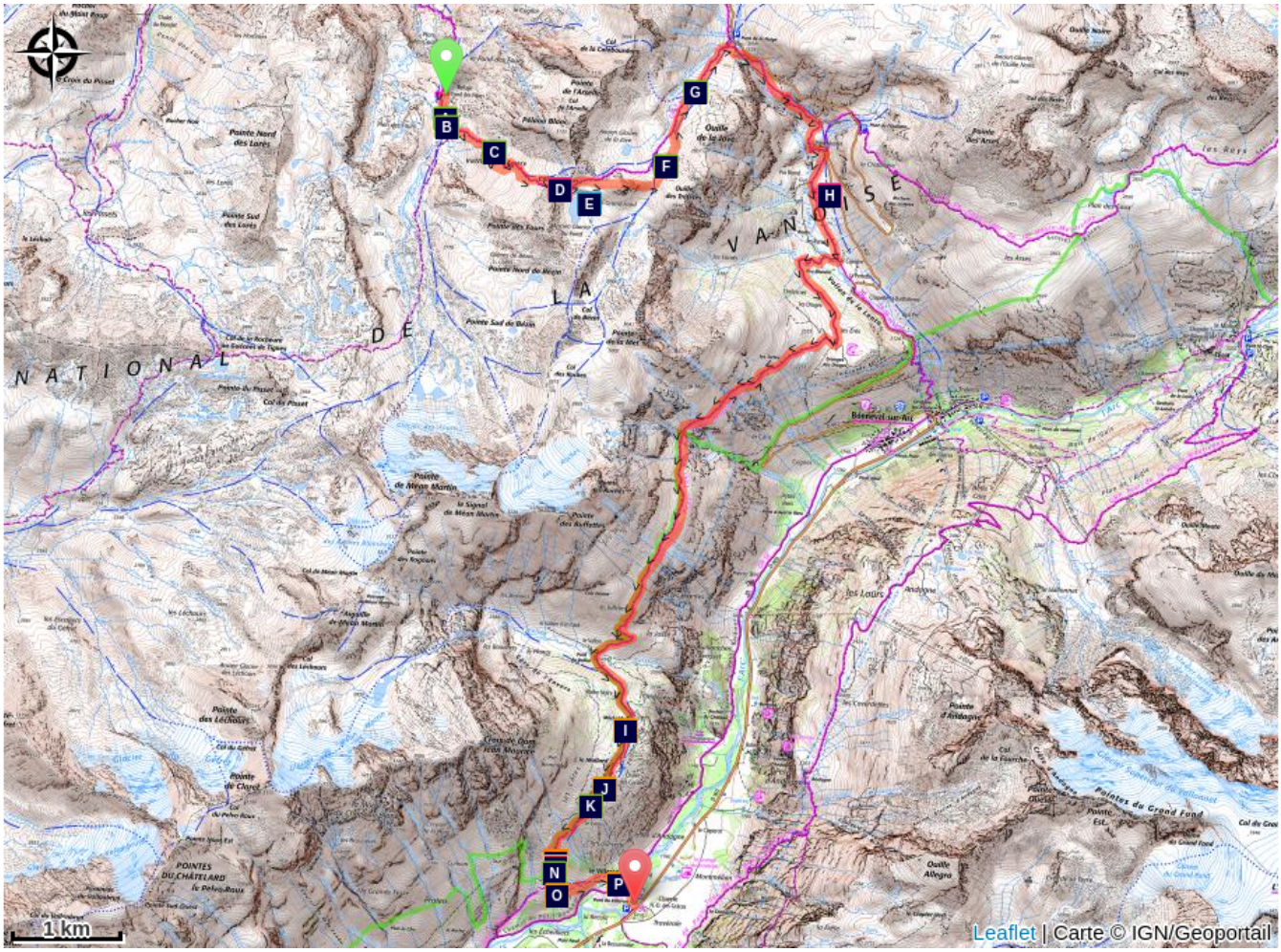
Profil altimétrique



Altitude min 1733 m Altitude max 2965 m

Repartir du refuge en direction du Col des Fours. Redescendre du col en tenant bien sa gauche. Sur le bas, à l'approche du Pont de la Neige et de la route du col de l'Iseran, rester en rive droite du torrent, ne surtout pas chercher à le franchir avant la passerelle en bois.
Ne pas hésiter à se servir ensuite des mains courantes. Poursuivre naturellement le sentier jusqu'à la jonction avec une épingle de la route (Baraque des douaniers). Continuer sur la droite vers le replat en contrebas.
Arrivé sur la piste d'exploitation, l'emprunter en remontant puis suivre le sentier continuant tout droit. Rester sur le sentier balcon jusqu'au Vallon, le détour vers les cascades jusqu'au fond du Vallon d'en Haut est intéressant.
Poursuivre ensuite par la piste et emprunter le sentier la coupant régulièrement dans la descente, il est plus agréable et plus rapide pour rejoindre le Villaron, toujours prendre le sentier le plus à gauche.

Sur votre chemin…



- L'accenteur alpin (A)
- La saxifrage faux aizoon (B)
- La renoncule des glaciers (C)
- Le col des Fours (D)
- Lac des Fours (E)
- L'androsace alpine (F)
- Écaille de Quensel (G)
- Vue sur le vallon de la Lenta (H)
- La mine de Mâchefer (I)
- Les câbles à foin (J)
- Les rapaces (K)
- Orages d'été : L'eau contre les sentiers (L)
- Les pierres gravées (M)
- La saxifrage vaudoise (N)

Toutes les infos pratiques

Sur votre chemin…

L'accenteur alpin (A)

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

La saxifrage faux aizoon (B)

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

Crédit photo : PNV - DELMAS Michel

La renoncule des glaciers (C)

Dans les petits ruisseaux et les suintements, on aperçoit des guirlandes de petites fleurs roses et blanches : la renoncule des glaciers (Ranunculus glacialis). La plante est plutôt petite, mais les fleurs sont grandes. Elles sont blanches et deviennent rosées, parfois même violettes. Comme son nom l'indique, cette renoncule aime les zones humidifiées par l'eau de fonte des glaciers ou des névés. Elle détient aussi un record : c'est la plante à fleurs qui monte le plus haut en Europe : 4275 m.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian

Le col des Fours (D)

Du col des Fours (alt. 2976 m), on peut profiter d'une vue extraordinaire sur les glaciers et sommets frontaliers avec l'Italie, d'ouest en est : l'Albaron (alt. 3637 m) et le glacier du Vallonnet, la Petite Ciamarella (alt. 3465 m), la Grande Ciamarella (alt. 3676 m) et son glacier des Évettes, la Pointe de Bonneval (alt. 3320 m) suivie du glacier du Grand Méan, le Roc et le glacier du Mulinet (alt. 3442 m) et le glacier des Sources de l'Arc... et enfin le joli lac du Grand Fond sous vos pieds, issu du glacier éponyme disparu aujourd'hui. Les amateurs de chiffres pourront afficher un « 3000 » à leur carnet de courses en gravissant aisément la pointe des Fours à une encablure du col.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène

Lac des Fours (E)

Véritable joyaux serti dans la combe du Grand Fond sous le col des Fours, le lac des Fours est un lac glaciaire qui culmine à 2899 m. Non nommé par l'IGN, il reste bien souvent pris par la glace et la neige en début d'été. Il est issu de l'érosion provoquée par le glacier du Fond. Ce dernier, en se retirant, a laissé une moraine frontale faisant office de barrage naturel.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël

L'androsace alpine (F)

Dès le retrait de la neige, les éboulis et moraines se parent de coussins fleuris, blancs ou roses : l'androsace alpine (Androsace alpina) est une plante rare et protégée, endémique de l'arc alpin. Elle est un exemple remarquable d'adaptation au froid intense. Son record altitudinal est de 3350 m, observé à Bessans ! Les prospections des gardes-moniteurs du Parc national de la Vanoise ont permis de localiser l'espèce sur tous les territoires potentiels… et de répertorier 50 % des populations connues en France.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël

Écaille de Quensel (G)

Avec de la chance, l'observateur attentif pourra déceler, posé dans les gazons ras, au delà du Pont de la Neige, un papillon original zébré de noir et de blanc : l'écaille de Quensel (Grammia quenseli). Cet Arctiidae a une distribution mondiale se situant autour du cercle polaire... et en altitude dans les Alpes : c'est une espèce boréo-alpine. L'adulte ne vit qu'une à deux semaines avec pour mission essentielle : se reproduire. La chenille mettra au moins deux années avant de se nymphoser.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël

Vue sur le vallon de la Lenta (H)

Étagé entre 2100 et 2270 mètres, le vallon de la Lenta est l’un des secteurs d’alpages de Bonneval-sur-Arc, en cœur de Parc. Les chalets et l’occupation de l’espace témoignent d’une civilisation agropastorale millénaire qui a su tirer le meilleur parti possible des ressources naturelles de la montagne, les seules disponibles dans une société qui se déplaçait peu. Continuer de faucher en altitude maintient une faune de petits passereaux notamment, mais garde aussi ouvert le plus largement possible la diversité floristique. L’intérêt est écologique bien sûr, paysager et aussi agricole car l’AOC Beaufort exige qu’une partie du fourrage donné à manger aux vaches laitières soit récolté localement. Le lait, et donc le fromage, est en outre beaucoup plus savoureux lorsque les vaches se nourrissent de fleurs qui contiennent les molécules aromatiques.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta

La mine de Mâchefer (I)

Mâchefer porte bien son nom ! Bien que la roche soit ferreuse, c'est de la pyrite que l'on venait chercher ici durant l'âge du bronze et plus encore à l'époque romaine. En amont de la piste qui conduit à l'ancienne mine, une dalle rouge présente de larges cercles taillés, des ronds solaires, ainsi que des croix celtiques. Ces gravures réalisées entre 500 avant J.C. et la période gallo-romaine sont probablement liées à l'exploitation minière.

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît

Les câbles à foin (J)

En face de vous, un arceau métallique planté au sommet de la pente attire peut être brièvement votre attention. Félix Grosset, Bessanais et ancien garde-moniteur du parc national sait redonner vie à cette anodine carcasse... Les yeux brillants il nous raconte comment, avec son père, il faisait descendre les ballots de foin fauchés au vallon jusque dans la vallée, grâce au câble tendu depuis l'arceau jusqu'en bas. Un jeu (presque) d'enfant grâce à cette technique importée de l'Italie voisine dans les années 20. Il faut dire qu'avant, une fois la neige venue, il fallait retenir dans la pente et à dos d'homme le « harneis », une sorte de traîneau qui contenait le « bouisson » soit plus de 300 kg de foin ! Pour ce qui est du câble, c'est vers la fin des années 50, par une belle journée d'automne, qu'a résonné pour la dernière fois le sifflement familier de la « tyrolienne à foin » venue livrer en express la pitance d'hiver des vaches bessanaises...

Crédit photo : PNV - HÉMERAY Damien

Les rapaces (K)

Arrêtez-vous un moment contempler les falaises du Pis et la face de la Croix de Dom Jean Maurice qui se dresse au dessus de vous. Ici comme à Saint-Tropez, c'est un lieu de passage privilégié pour d'élégants voiliers : les rapaces trouvent ici des courants chauds ascendants pour se déplacer. Les vautours fauves, nombreux, viennent comme vous à Bessans en vacances d'été, et ont choisi ce site comme gîte nocturne. L'aigle royal vient couramment à la recherche de marmottes imprudentes et le gypaète barbu, ce grand planeur au corps orangé, passe régulièrement puisqu'il niche non loin de là. C'est une grande chance que d'observer ce dernier, c'est le rapace le plus rare d'Europe !

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît

Orages d'été : L'eau contre les sentiers (L)

Votre chemin côtoie celui d'un torrent asséché. Le moins que l'on puisse dire, c'est que ce dernier n'est pas en verve, endormi et sans la moindre goutte d'eau à faire chanter sur les rochers. Pourtant, les violents orages d'été provoquent son réveil, en 2013, le torrent est bien sorti de son lit, emportant avec lui le sentier que vous empruntez, allant même jusqu'à barrer la piste agricole des cailloux qu'il transportait. Les équipes d'ouvriers et de gardes-moniteurs du parc national ont restauré la portion de sentier, et ont créé à la pioche une « digue » pour refréner ses ardeurs orageuses. Cette lutte contre l'eau qui ravine est la même pour tous les sentiers du parc national, régulièrement entretenus et remodelés au prix... de gouttes de sueur salée !

Crédit photo : PNV - BASSARGETTE Denis

Les pierres gravées (M)

Vous voilà désormais au beau milieu de l'effort. Arrêtez-vous souffler un peu, avez-vous remarqué les inscriptions des bergers sur le pan de roche à votre gauche ? Ici sur les adrets, la pente caillouteuse et la flore asséchée n'offre que peu d'opportunités aux gourmandes vaches laitières. En revanche elle convient bien aux moutons et aux chèvres, c'est pourquoi les jeunes bergers et bergères passaient leurs journées ici, à surveiller les troupeaux. Les journées d'été sont longues c'est pourquoi il leur arrivait de s'ennuyer : privés du sacro-saint « smartphone », ils usaient de leur imagination pour marquer la roche de noms, de dates et de petits dessins. À la descente, vous pourrez faire une halte devant le premier virage de la piste après la barrière du Cloton : c'était là le More des bergers, le lieu de rendez-vous, et vous verrez de beaux dessins de vaches, de chasseurs et de montagnes...

Crédit photo : PNV - GROSSET Félix

La saxifrage vaudoise (N)

Du latin saxifraga , composé de saxum (« rocher ») et de frango (« briser »), la saxifrage tient son nom du fait qu'elle affectionne les fentes des rochers. A moins qu'il ne s'agisse d'une référence à ses éventuelles propriétés à drainer les calculs rénaux ? Très rare, cette plante protégée n'est connue en France que dans quelques localités des Hautes-Alpes, et seulement à Bessans dans le département de la Savoie. Alors, venez admirer les feuilles gris-bleu lancéolées et regroupées en coussinets aplatis. Et si nous sommes en juillet, la belle dressera vers vous une panicule de délicates fleurs immaculées...

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît