Du refuge du Bois (Champagny-le-Haut) vers le col du Palet, sur le sentier des glaciers

Prenez de la hauteur ! Avec ses 1200 mètres de dénivelé, cette randonnée sans difficultés techniques hisse les marcheurs au plus près des glaciers de la Vanoise.

Au départ du **refuge du Bois**, on passe au Laisonnay, village le plus reculé et le plus ancien de **Haute-Tarentaise**. **Le randonneur emprunte le sentier des glaciers**. Ses pas le conduisent le long des **torrents bouillonnants** et à travers les **alpages**, jusqu'au **lac asséché de la Glière**. Jalonné de bornes pédagogiques, l'itinéraire permet d’observer **l’ensemble glaciaire qui s’étend du Grand Bec (3398 m) jusqu’à la Grande Motte (3653 m).**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h 30

Longueur : 14.4 km

Dénivelé positif : 1220 m

Difficulté : Difficile

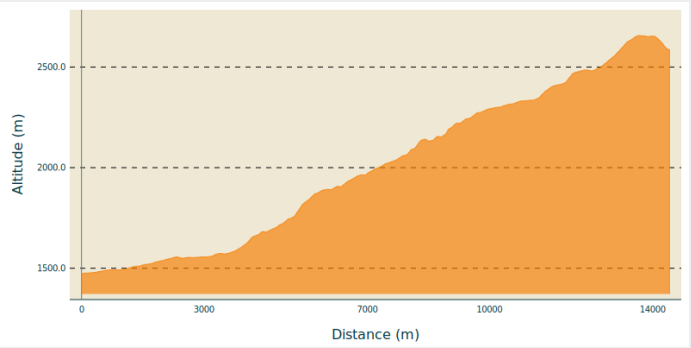
Type : Traversée

Thèmes : Lac et glacier, Pastoralisme, Refuge

Itinéraire

Départ : Le refuge du Bois, Champagny-Le-Haut
Arrivée : Refuge du Col du Palet
Communes : 1. CHAMPAGNY-EN-VANOISE 2. PEISEY-NANCROIX

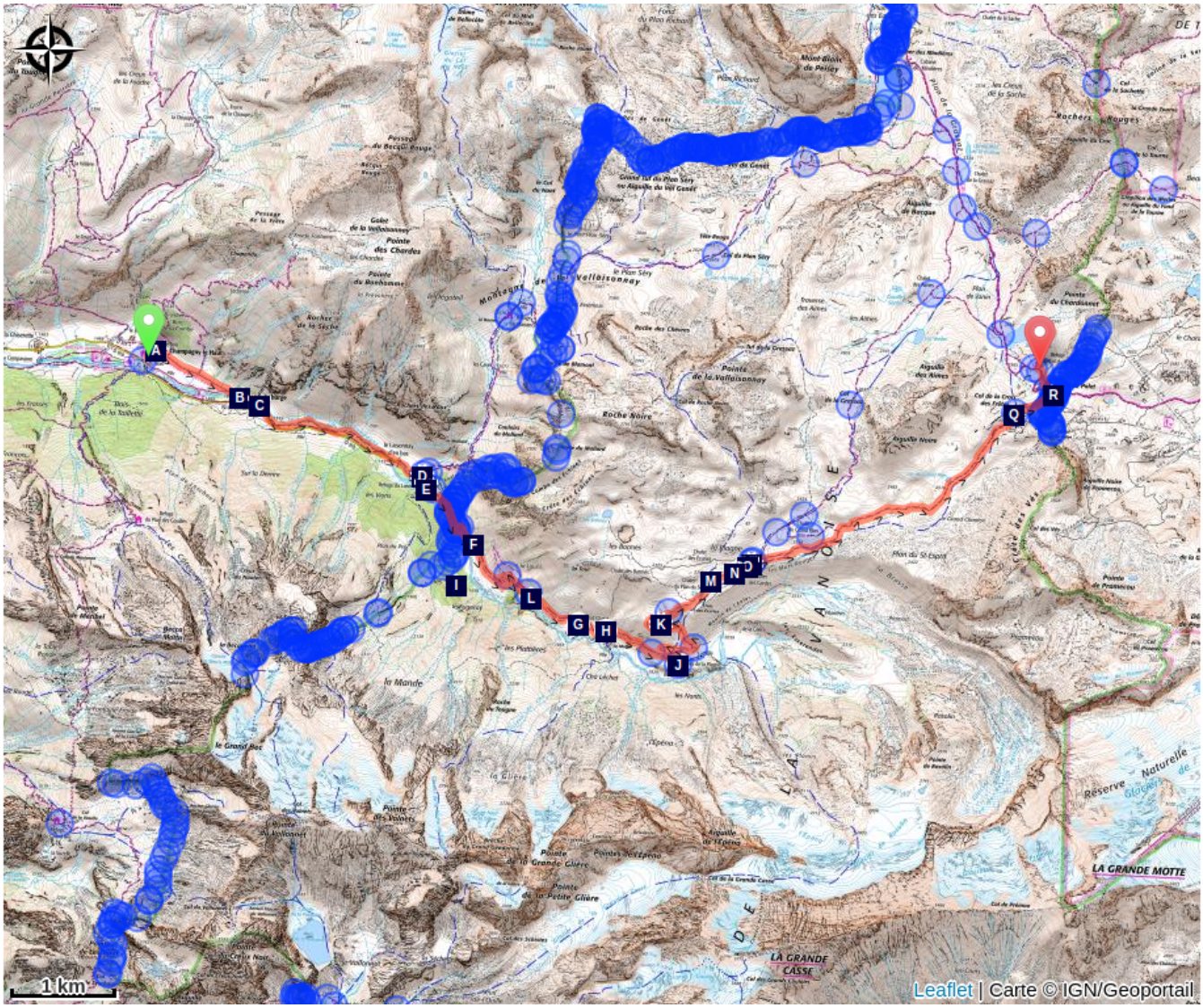
Profil altimétrique



Altitude min 1472 m Altitude max 2657 m

Du refuge du Bois, rejoindre le parking du Laisonnay d'en bas, également accessible en voiture. À partir de là, suivre la piste carrossable en direction du Laisonnay d'En Haut. Poursuivre sur la piste en direction du refuge de la Glière. Une fois dépassé, emprunter le sentier qui coupe de nombreuses fois la piste pastorale. Arrivé à l'alpage de la Plagne, 600 m après le chalet du Sel, emprunter le sentier qui part à droite. Aux prochains croisements, prendre à gauche puis à droite, le refuge est à moins de 300 m.

Sur votre route...



- Hameau du Bois (A)
- Le Doron de Champagny (B)
- Hameau de Friburge (C)
- Sentier des glaciers (D)
- Hameau du Laisonnay (E)
- La marmotte (F)
- le Dos de l'éléphant (1850 m) (G)
- la forme des montagnes et la roche (H)
- Forêt d'aulnes verts (I)
- Le refuge communal de la Glière (1996m) (J)
- La Grande Motte (3653m) (K)
- L'aulne vert (L)
- L'alpage de la Grande Plagne (M)
- Le beaufort (N)

Toutes les informations 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**.

Comment venir ?

Transports

Envie de randonner en Vanoise sans prendre la voiture ? C'est simple !

Les vallées de Tarentaise et de Maurienne sont facilement **accessibles en train**, grâce à plusieurs gares situées au cœur du territoire.

Sur place, **des lignes de bus régulières** vous emmènent jusqu'aux villages et stations, portes d'entrée idéales pour partir à la découverte des sentiers du Parc national de la Vanoise et des réserves naturelles nationales gérées par le Parc.

Choisir les transports en commun, c'est commencer l'aventure tout en préservant ce territoire d'exception. Retrouvez toutes les infos pratiques sur **vanoise-parcnational.fr**

Pour préparer votre trajet, utilisez le **calculateur d'itinéraires Oùra** ci-dessous.

Sur votre route...



Hameau du Bois (A)

Dernier petit village à être accessible en véhicule l’hiver, le Bois se situe dans cet environnement naturel exceptionnel. Ici, vous pourrez admirer des maisons à l’architecture traditionnelle : toits en lauzes, balcons avec palines en bois, granges en encorbellement...
Vous apprécierez :
- le refuge du Bois avec sa vaste pelouse ombragée et jeux pour enfants pour une pause gourmande et rafraîchissante, - l’Espace Glacialis dédié à la découverte des glaciers de montagne
- l’église Saint-Clair édifiée par les dons des habitants de la paroisse. À savoir que chaque hameau possède sa chapelle.

Crédit : JM G



Le Doron de Champagny (B)

Le Doron de Champagny réunit en son lit plusieurs cours d’eau d'origine glaciaire. C'est le lieu de prédilection des truites fario et saumons de fontaine ! Au fil du temps, le torrent a connu des bouleversements liés aux avalanches, éboulements et orages. Maintes fois, ses affluents ont envahi les culture et détruit les maisons. Aujourd’hui encore, lors de fortes précipitations, les habitants assistent à des débordements ! Au Moyen Âge, les montagnards savaient dompter la force mécanique de l’eau pour faire fonctionner les moulins et les scieries. Il faudra attendre le 19ème siècle pour qu'ils construisent les premiers barrages et centrales hydroélectriques.

Crédit : M Gouedard



Hameau de Friburge (C)

Ce hameau pittoresque était autrefois habité toute l’année. Il témoigne d’une architecture rurale ancienne et traditionnelle. Situé entre deux couloirs d’avalanche et sous une barre rocheuse, le village est aménagé d’une protection appelée la « tourne ». Depuis la jolie chapelle de Notre-Dame-des-Grâces, vous profiterez d'une jolie vue d’ensemble sur Friburge. Ne manquez pas de visiter l'atelier artisanal d'Hélène et Patrick MILLIAT, sculpteurs sur bois et derniers habitants à l'année du hameau !

Crédit : OTGP



Sentier des glaciers (D)

Découvrez cette magnifique vallée vers le col du Palet, d’où vous pourrez observer quelques-uns des plus hauts glaciers du massif grâce à huit bornes numérotées et implantées le long du sentier par le Parc national de la Vanoise. Itinéraire d'environ 4h, créé et balisé par le Parc national de la Vanoise, fait référence au livret d’accompagnement qui vous donne les informations nécessaires à la découverte des glaciers de montagne. Sur l'itinéraire : refuge de la Glière (restauration, nuitées), l'alpage du Plan du Sel avec fabrication du Beaufort et surtout beaucoup de marmottes ! Possibilité de vous procurer ce livret au Point accueil et Information du Laisonnay.

Crédit : Gouedard



Hameau du Laisonnay (E)

Le Laisonnay est le hameau le plus éloigné et le plus ancien de Haute Tarentaise. C’est ici que se sont installés les premiers habitants qui franchissaient le col du Palet pour s’installer dans le vallon. Le hameau du Laisonnay d'En Haut est constitué d'une dizaine de bâtisses en pierre. Les toitures traditionnelles sont en lauzes (pierre) et en tavaillons (bois). On peut aussi observer des matériaux plus récents (tôle ondulée et bac acier). Les maisons sont groupées pour utiliser les rares emplacements non exposés aux risques naturels (avalanches, chutes de blocs, débordements du Doron). Cela aussi pour ne pas empiéter sur les prairies destinées au bétail. À noter, la chapelle Notre Dame des Neiges à l'aval du hameau, et le vieux four à l'amont.

Crédit : OTGP



La marmotte (F)

Animal de la famille de l'écureuil, la marmotte (Marmota marmota) occupe les alpages en petits groupes familiaux. Rongeur fouisseur, la marmotte aime les terrains meubles et ensoleillés avec une vue dégagée. Vigie des alpages, elle vous apercevra bien souvent avant que vous ne la voyez et signalera votre présence par un cri strident, à moins qu'elle ne veuille avertir ses congénères de l’arrivée d'un aigle ou d'un renard. Surtout ne la nourrissez pas ! Les aliments, inadaptés à ses besoins, nuisent à sa santé et à sa survie. En effet, la marmotte se nourrit exclusivement de plantes. Elle creuse des réseaux de galeries et de chambres dans lesquelles elle hiberne d'octobre à avril. Durant cette période, son cœur et sa respiration ralentissent, sa température baisse de 36°C à 8°C et elle vit sur ses réserves de graisse. Les marmottons naissent en juin à l'abri du terrier familial et ce n'est que début juillet que vous pourrez les observer. La journée d'une marmotte se compose de 3 activités principales : se nourrir, faire la sieste et jouer (pour les jeunes). 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 : PNV - HERRMANN Mylène



le Dos de l'éléphant (1850 m) (G)

Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent cette roche « le Dos de l'éléphant ».

Crédit : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (H)

La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise – est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée. La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

Crédit : PNV - BALAIS Christian



Forêt d'aulnes verts (I)

Sur le versant ubac, des petites cascades provenant des glaciers et qui contribuent au maintien d'une forêt d'aulnes verts, appelés "arcosses", qui poussent dans les milieux humides et ombragés. Les branches souples et arquées sont inclinées vers l'aval, alors que les racines sont ancrées vers l'amont. Dans les couloirs d'avalanche il peut donc se plier sous le poids de la neige et se redresser sans dommage. Cette forêt que l'on qualifie de "primaire" puisqu'elle est présente depuis la déglaciation, s'étend sur près de 8km. C'est l'une des plus étendue d'Europe.

Crédit : OTGP



Le refuge communal de la Glière (1996m) (J)

Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

Crédit : PNV - GOTTI Christophe



La Grande Motte (3653m) (K)

Magnifique dôme glaciaire visible depuis le vallon de Champagny-le-Haut, la Grande Motte constitue le point culminant de la station de ski de Tignes-Val d'Isère. C'est aussi l'emblème de la station. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. L’ascension en téléphérique permet de capter un panorama d’exception.

Crédit : PNV - BENOÎT Philippe



L'aulne vert (L)

Localement appelé arcosse, l'aulne vert pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux humides, frais et ombragés. Ses branches souples et arquées sont inclinées vers l'aval, alors que les racines sont ancrées vers l'amont. Dans les couloirs d'avalanche, il peut donc se plier sous le poids de la neige et se redresser sans dommages. Dense et quasiment impénétrable, la forêt d'arcosses constitue un abri pour de nombreux oiseaux et mammifères. L’aulnaie est accompagnée d’une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s’y cachent, notamment le magnifique lis martagon et l’ancolie des alpes (espèce protégée au niveau national). Plus tard dans la saison, les framboisiers et les groseilliers vous tenteront avec leurs baies.
Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

Crédit : Vincent AUGE



L'alpage de la Grande Plagne (M)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit : PNV - GARNIER Alexandre



Le beaufort (N)

Ce fromage délicieux est fabriqué à partir du lait cru et entier des vaches de races Tarine et Abondance. Le lait est travaillé en une pâte pressée-cuite, que l'on moule dans un cercle à talon concave. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L’Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation d'utiliser le lait d'un seul troupeau, trait deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... !

Crédit : PNV - NEUMULLER Christian