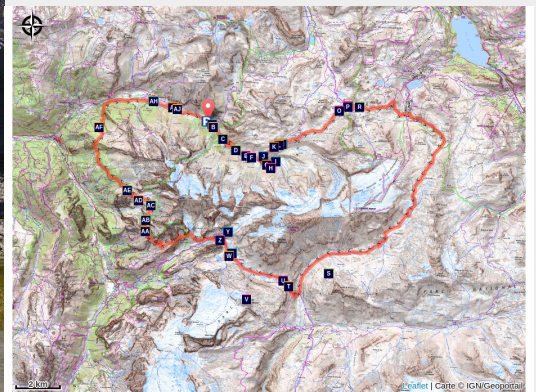


Tour de la Grande Casse : 5 jours d'itinérance autour du plus haut sommet de Savoie !

Vanoise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE



Le lac des Vaches avec la Grande Casse en fond (LE RALLE Marion)



Les adeptes de la verticalité ne résisteront pas à la tentation de gravir la Grande Casse (3855 m). Les autres apprécieront d'en faire le tour pour profiter de la vue saisissante sur les glaciers environnants.

Cette rando itinérante offre une grande diversité de paysages, entre prairies d'alpage, sentiers bucoliques, lacs d'altitude et crêtes escarpées. **Les glaciers de la Grande Casse dominant le parcours** et se révèlent sous toutes leurs facettes. **La traversée du Lac des Vaches à pied est un temps fort de la randonnée.** Au début de l'été, vous cheminerez parmi une flore aux couleurs vives, parmi laquelle **les emblématiques chardons bleus et sabots de Vénus.**

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 58.0 km

Dénivelé positif : 3290 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue, Refuge

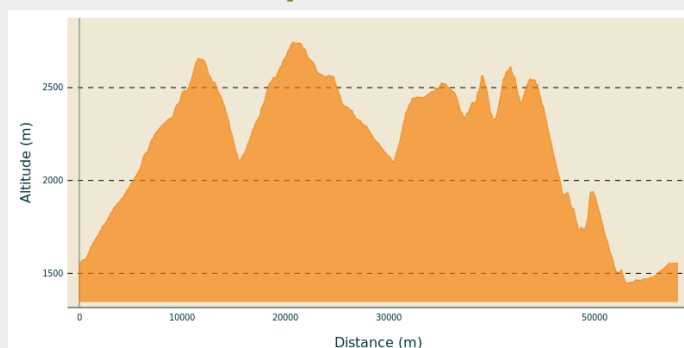
Itinéraire

Départ : Le Laisonnay d'en Bas,
Champagny-le-Haut

Arrivée : Le Laisonnay d'en Bas,
Champagny-le-Haut

Communes : 1. CHAMPAGNY-EN-VANOISE
2. PEISEY-NANCROIX
3. TIGNES
4. VAL-CENIS
5. PRALOGNAN-LA-VANOISE
6. PLANAY

Profil altimétrique



Altitude min 1446 m Altitude max 2746 m

Cette itinérance de 5 jours au cœur de la Vanoise entre Haute-Maurienne, Champagny-en-Vanoise et Val d'Isère, vous propose un parcours sur sentiers balcons et fonds de vallons. A noter quelques passages escarpés, en particulier entre le col de la Vanoise et le refuge du Grand Bec (4ème étape).

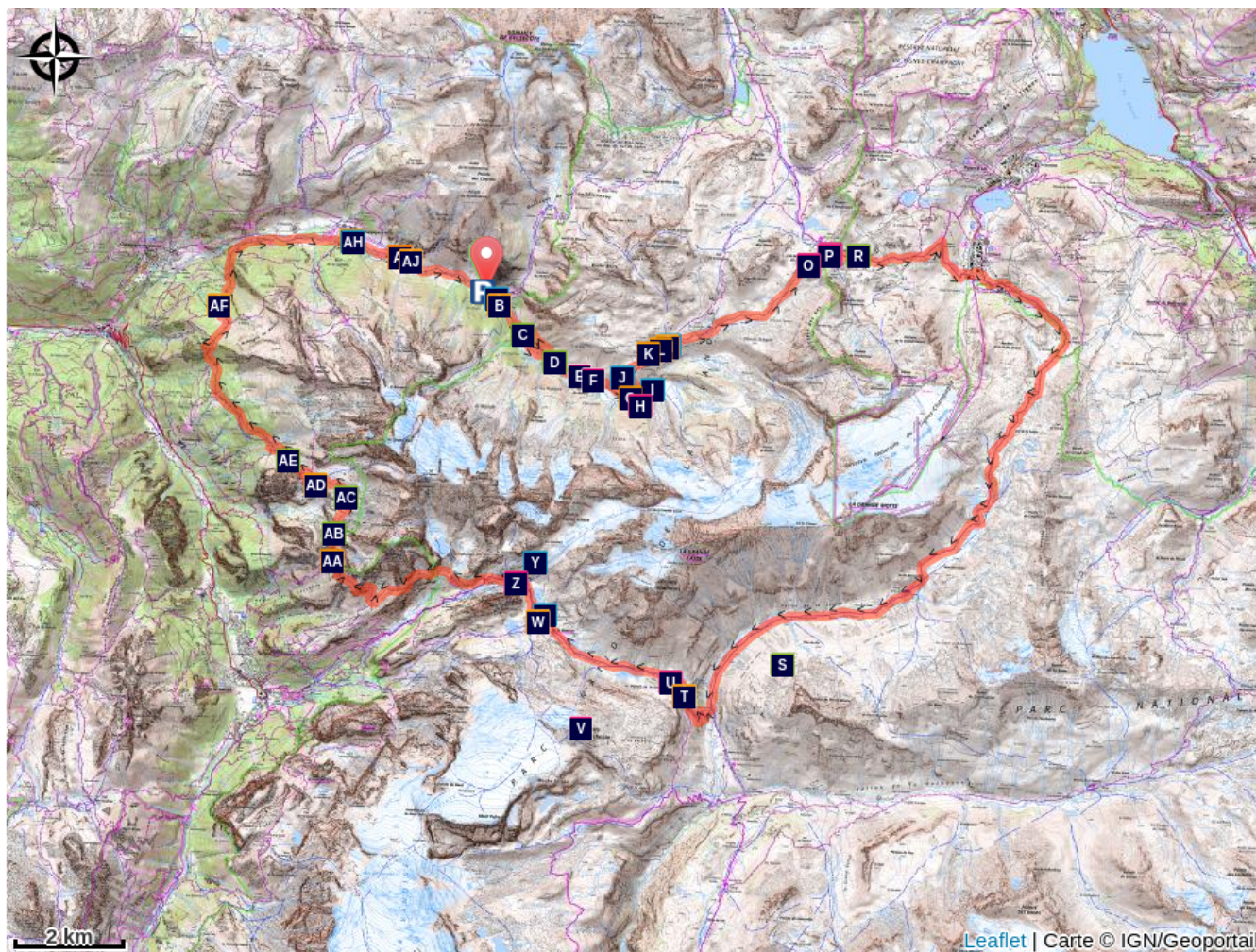
De l'itinéraire classique proposé, vous pouvez décliner de nombreuses variantes. Voici les préférées du Parc de la Vanoise :


- **1ère étape** : Pour aller au refuge du Palet, prendre sur la gauche juste après le parking en direction du refuge de Plaisance. Rejoindre ensuite le col de Plan Séry. Dans la descente du col prendre à droite en direction du col du Palet. Le refuge se situe juste avant le col.
- **4ème étape** : **En début de saison, si les névés sont encore présents, le passage par le col de Leschaux est très risqué.** Ainsi, du refuge du Col de la Vanoise descendre à Pralognan-la-Vanoise, choisir d'y passer une nuit ou non en fonction de la forme, puis remonter au refuge du Grand Bec en passant par Mont Chevrier.
- **5ème étape** : Si vous souhaitez rester encore dans les hauteurs, avant de plonger en direction des Enclos du Seil, prenez à droite en direction du refuge du Plan des Gouilles. Du refuge, redescendre ensuite directement sur Champagny le Haut.

Étapes :

- 1.** De Champagny-le-Haut vers le col du Palet, sur le sentier des glaciers
12.3 km / 1109 m D+ / 4 h 30
- 2.** Col du Palet → La Leisse
13.6 km / 720 m D+ / 0 min
- 3.** Du refuge de la Leisse au Col de la Vanoise
10.4 km / 446 m D+ / 4 h
- 4.** Du Col de la Vanoise au refuge du Grand Bec : randonnée aérienne en Vanoise secrète
9.5 km / 678 m D+ / 5 h
- 5.** Tour de la Grande Casse : du refuge du Grand Bec à Champagny-le-Haut
11.6 km / 357 m D+ / 6 h

Sur votre chemin...



-  Sentier des glaciers (A)
-  La marmotte (C)
-  le Dos de l'éléphant (1850 m) (E)
-  Le refuge communal de la Glière (1996m) (G)
-  Le lac asséché de la Glière (I)
-  L'alpage de la Grande Plagne (K)
-  L'alpinisme (M)
-  Hameau du Laisonnay (B)
-  L'aulne vert (D)
-  la forme des montagnes et la roche (F)
-  Vue sur le lac de la Glière (H)
-  La Grande Motte (3653m) (J)
-  Le beaufort (L)
-  Les glaciers (N)

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

Recommandations

Hébergement : en cœur de Parc national, le bivouac n'est autorisé qu'à proximité immédiate de certains refuges.

Pour des nuitées plus douillettes, vous pouvez vous blottir dans les hébergements suivants qui correspondent aux fins d'étapes du tour :

1ère nuit : Refuge du Col du Palet

2ème nuit : Refuge de la Leisse

3ème nuit : Refuge du Col de la Vanoise

4ème nuit : Refuge du Grand Bec

Nous vous conseillons de réserver vos hébergements ainsi que vos pique-niques à l'avance, certains refuges pouvant être rapidement complets en période d'affluence touristique.

État des sentiers : Pour éviter au maximum les sentiers avec un enneigement tardif, il est préférable de programmer cette randonnée entre mi-juillet et mi-octobre. Se méfier de la traversée des torrents qui peut se révéler délicate en période de fonte des neiges et, tant que faire se peut, privilégier leur traversée le matin. **L'étape n°4, Col de la Vanoise → Grand Bec est fortement déconseillée aux moins de 10 ans.** Se référer à nos propositions dans le descriptif pour la contourner.

Matériel : En début de saison, vous risquez de traverser des névés. En plus de tout le matériel de sécurité nécessaire en montagne, nous vous conseillons de prendre une paire bâtons par personne et au moins 1 piolet.

Comment venir ?

Transports

[Venir à Champagny-en-Vanoise](#)

Accès routier

Depuis **Moûtiers**, suivre la D915 jusqu'à **Bozel**. À la sortie du village, tourner à gauche sur la R91b en direction **Champagny-en-Vanoise**. Dépasser le village et poursuivre jusqu'à **Champagny-le-Haut** puis le **Laisonnay d'en Bas**. Se garer au parking.

Les autres accès en voiture pour ce tour sont :

- **Val Claret** : À Moûtiers, continuer en direction de Tignes/Val d'Isère. Prendre ensuite la direction de Tignes-le-Lac puis Val Claret.
- **Parking des barrages de Plan d'Amont - Plan d'Aval** : Depuis Modane prendre la direction d'Aussois, au village prendre la direction de l'Office de Tourisme puis continuer en direction des lacs.
- **Parking des Fontanettes** : Depuis Moûtiers, prendre la direction de Pralognan-la-Vanoise. Dans le village suivre la direction des Fontanettes.

Parking conseillé

Parking du Laisonnay d'en Bas

Sur votre chemin...



❄️ Sentier des glaciers (A)

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 photo : Gouedard



🕒 Hameau du Laisonnay (B)

Le Laisonnay est le hameau le plus éloigné et le plus ancien. C'est ici que se sont installés les premiers habitants (de Haute-tarentaise) qui franchissaient le col du Palet pour s'installer dans le vallon. Il compte une dizaine de bâtisses en pierre avec toitures traditionnelles (lauzes (pierre) et tavaillons (bois)) et des matériaux plus récents. Les maisons sont groupées pour utiliser les rares emplacements non exposés aux risques naturels (avalanches, chutes de blocs, débordements du Doron). À noter, la chapelle Notre Dame des Neiges à l'aval du hameau et le vieux four à l'amont.

Crédit photo : OTGP



🐹 La marmotte (C)

Animal emblématique de la pelouse alpine, la marmotte est proche de l'écureuil, avec 4 doigts aux pattes avant et 5 doigts aux pattes arrière. La marmotte vit sur un territoire familial que les adultes dominants défendent toutes dents et griffes dehors. La marmotte hiberne et vit au ralenti pendant 6 mois, sur ses réserves de graisse accumulées pendant l'été. La marmotte est présente tout au long de l'itinéraire, mais surtout aux alentours de la chapelle de la Glière.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



L'aulne vert (D)

L'aulne vert, appelé localement l'arcosse, pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux frais. Cet arbuste a la particularité de plier sous le poids de la neige sans se casser. Il peut donc pousser même dans les couloirs d'avalanches. L'aulnaie verte entre le hameau du Bois et le glacier de l'Épéna est la plus grande aulnaie verte d'Europe, sur 7 km de long. Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



le Dos de l'éléphant (1850 m) (E)

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 photo : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (F)

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 photo : PNV - BALAIS Christian



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

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 photo : PNV - GOTTI Christophe



Vue sur le lac de la Glière (H)

Ce lac blanc, le lac de la Glière, n'est pas pris par les glaces, malgré les apparences. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, les hommes vivent alors dans le « petit âge glaciaire », période climatique plus froide commencée à la fin du XVIe siècle en Europe occidentale et dont nous sommes en train de voir la fin : le glacier de Rosolin vient alors « lécher » le bord du lac. Des séracs, autrement dit des morceaux de glaciers détachés de la langue principale, sont alors tombés dans ses eaux, bloquant l'écoulement naturel à la sortie du lac. L'eau a fini par déborder, emportant dans sa course les séracs, la boue et les roches vers l'aval. Après cette catastrophe naturelle de 1818, le lac s'est asséché, prenant un nouvel aspect. Après la vidange, les sédiments déposés au fond de la cuvette sont alors apparus à la lumière. L'alpage historique autour du lac n'en a pas été affecté, fréquenté qu'il est depuis le XIIIe siècle.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta



Le lac asséché de la Glière (I)

Au-dessus du refuge de la Glière, on découvre une immense gravière. En 1818, une chute de séracs du glacier de la vallée a fait un barrage de glace sur le Doron. L'eau s'est accumulée en amont jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes grâce à l'action de cette lave torrentielle. Suite à cette catastrophe, un chenal a été creusé à l'ouest du passage naturel du Doron.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



La Grande Motte (3653m) (J)

Magnifique dôme glaciaire, visible depuis le vallon de Champagny le Haut, la Grande Motte domine la station de ski de Tignes. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. Le pylône de ce téléphérique, visible tout au long de la randonnée, se trouve sur le territoire communal de Champagny-en-Vanoise. La STGM (Société des Téléphériques de la Grande Motte) verse tous les ans une redevance à la commune de Champagny-en-Vanoise.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



L'alpage de la Grande Plagne (K)

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 photo : PNV - GARNIER Alexandre



Le beaufort (L)

La Grande Plagne et son chalet du Plan du Sel est un des lieux de fabrication du beaufort d'alpage. Le lait cru et entier, provenant des vaches de race tarine et abondance, est travaillé en une pâte pressée-cuite, tirant au moins 50 % de matière grasse, moulée dans un cercle à talon concave, avant de développer une croûte naturelle que renforce le brossage régulier. 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 de fabriquer avec le lait d'un seul troupeau 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... et agréable pour le palais tant ce fromage est délicieux !

Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



🕒 L'alpinisme (M)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets ont en effet d'abord été gravés par le versant le plus facile, depuis Pralognan (Grande Casse, Épéna, Grande Glière). Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Épéna en 1966. D'autres faces nord célèbres ont même attendu le XXe siècle pour être gravées : Grandes Jorasses, Cervin et Eiger.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



❄️ Les glaciers (N)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre