Tour de la Grande Casse : 5 ou 6 jours d'itinérance autour du plus haut sommet de Savoie !

Tarentaise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE

Les trois chalets du refuge PNV de la Leisse (Jérémie Jourdan - PNV)

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 dominent 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 : 6 jours

Longueur : 61.6 km

Dénivelé positif : 3957 m

Difficulté : Difficile

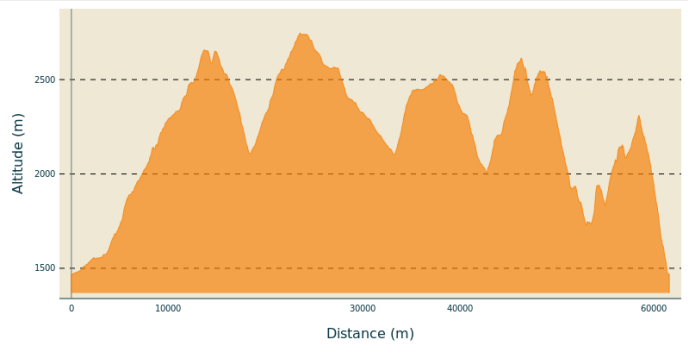
Type : Itinérance

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

Itinéraire

Départ : Champagny-le-Haut
Arrivée : 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 1469 m Altitude max 2746 m

Cette itinérance de 6 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).

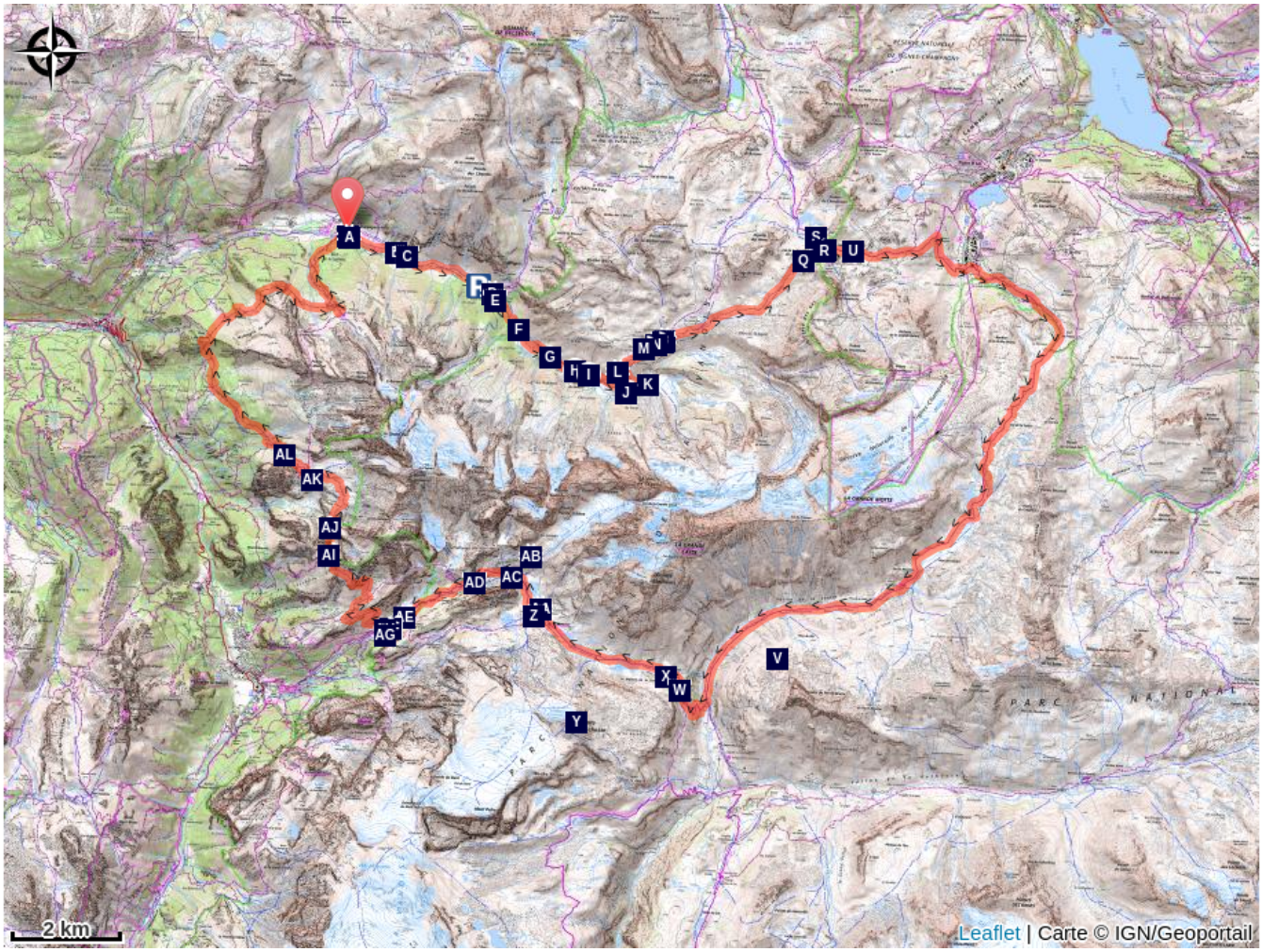
De l'itinéraire classique proposé, vous pouvez décliner de nombreuses variantes.

- **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.
- **3e étape** : s'arrêter au refuge du Col de la Vanoise
- **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. En revanche, si les conditions sont bonnes, vous pouvez passer par **le chalet des gardes, le col Rosset et le col Noir**.
- **5ème étape** : Plutôt que de rejoindre le refuge de Plan des Gouilles, redescendez directement à Champagny le Haut via les Enclos du Seil.

Étapes :

1. Du refuge du Bois à Champagny-le-Haut vers le col du Palet, sur le sentier des glaciers
14.5 km / 1219 m D+ / 5 h
2. Du refuge du Col du Palet au refuge de La Leisse
13.2 km / 654 m D+ / 5 h 30
3. Du refuge de la Leisse au refuge des Barmettes
14.9 km / 449 m D+ / 5 h 30
4. Du refuge des Barmettes au refuge du Grand Bec : randonnée aérienne en Vanoise secrète
6.7 km / 740 m D+ / 4 h
5. Du refuge du Grand Bec au refuge du Plan des Gouilles
8.9 km / 807 m D+ / 5 h 30
6. Du refuge du Plan des Gouilles au refuge du Bois
3.2 km / 2 m D+ / 2 h

Sur votre chemin…



- Promenade des Gorzdérés (A)
- Le Doron de Champagny (B)
- Hameau de Friburge (C)
- Sentier des glaciers (D)
- Hameau du Laisonnay (E)
- La marmotte (F)
- L'aulne vert (G)
- le Dos de l'éléphant (1850 m) (H)
- la forme des montagnes et la roche (I)
- Le refuge communal de la Glière (1996m) (J)
- Le lac asséché de la Glière (K)
- La Grande Motte (3653m) (L)
- L'alpage de la Grande Plagne (M)
- Le beaufort (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 **la page réglementation**.

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 ou refuge des Barmettes
4ème nuit : Refuge du Grand Bec
5ème nuit : Refuge du Plan des Gouilles

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. Vous pouvez passer une première nuit au refuge du bois** ou rejoindre le **Laisonnay d'en Bas** (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 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…

Promenade des Gorzdérés (A)

Sentier parsemé de tables d’interprétation avec des anecdotes et des jeux, qui permettent aux petits et grands de percer les secrets de cette vallée unique, dotée d’une végétation, d’une faune et d’une vie pastorale caractéristiques. Ce sentier labellisé "Promenade confort" est aussi accessible aux personnes à mobilité réduite, les poussettes de par sa très faible pente et un aménagement avec tables de pique-nique pour des pauses détente.
Temps de parcours : 1h30 (parcours en boucle)
Dénivelé : 30 mètres
Durée du parcours : 1h30

Crédit photo : OTGP

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 photo : 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 photo : 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 photo : 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 photo : 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 photo : PNV - HERRMANN Mylène

L'aulne vert (G)

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 photo : Vincent AUGE

le Dos de l'éléphant (1850 m) (H)

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 (I)

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) (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 photo : PNV - GOTTI Christophe

Le lac asséché de la Glière (K)

Malgré les apparences, le lac de la Glière n’est pas pris par les glaces. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, des séracs en provenance du glacier de Roselin sont tombés dans les eaux du lac, bloquant son écoulement naturel. L'eau s'est alors accumulée 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 suite à cette catastrophe naturelle. Le lac s’est ensuite asséché. Il révèle un panorama incomparable sur l'Aiguille de l'Épéna, la plus grande muraille calcaire de France !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

La Grande Motte (3653m) (L)

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 photo : PNV - BENOÎT Philippe

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 photo : 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 photo : PNV - NEUMULLER Christian