

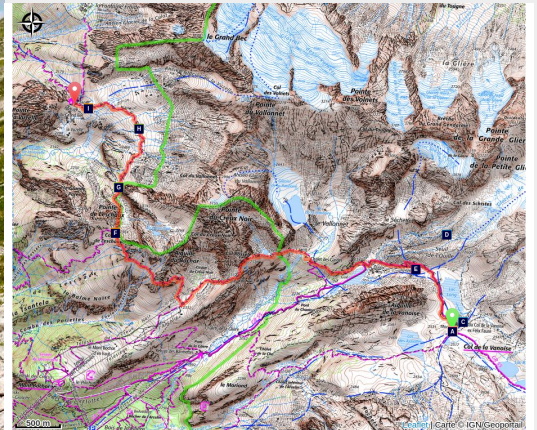
# Du Col de la Vanoise au refuge du Grand Bec : randonnée aérienne en Vanoise secrète



Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Vue vers le refuge du Grand Bec (Céline RUTTEN)



***Entrecoupée de rencontres  
impromptues avec la faune alpine,  
cette randonnée exige le passage de  
3 cols et quelques efforts ! Mais  
quel spectacle ! Le sentier  
panoramique révèle au randonneur  
une Vanoise confidentielle, jusqu'au  
refuge du Grand Bec niché sous la  
Pointe de la Vuzelle.***

"Cette traversée aérienne est l'une de mes préférées, pour peu que l'on aime les **ambiances sauvages, verticales et minérales**. Je vous laisse la surprise de la **découverte du Lac de Creux Noir**. Lors des années les plus froides, il reste longtemps caché sous la neige mais n'en demeure pas moins **un lieu de repos très apprécié des bouquetins**". Céline Rutten, garde-monitrice

### Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 5 h

---

Longueur : 9.5 km

---

Dénivelé positif : 678 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue, Refuge

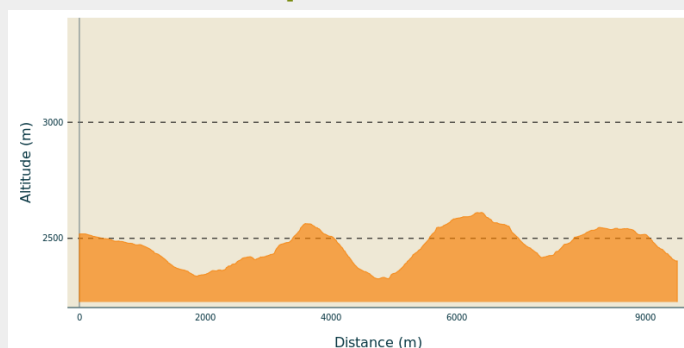
# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Col de la Vanoise

**Arrivée** : Refuge du Grand Bec

**Communes** : 1. PRALOGNAN-LA-VANOISE  
2. PLANAY

## Profil altimétrique



Altitude min 2326 m Altitude max 2612 m

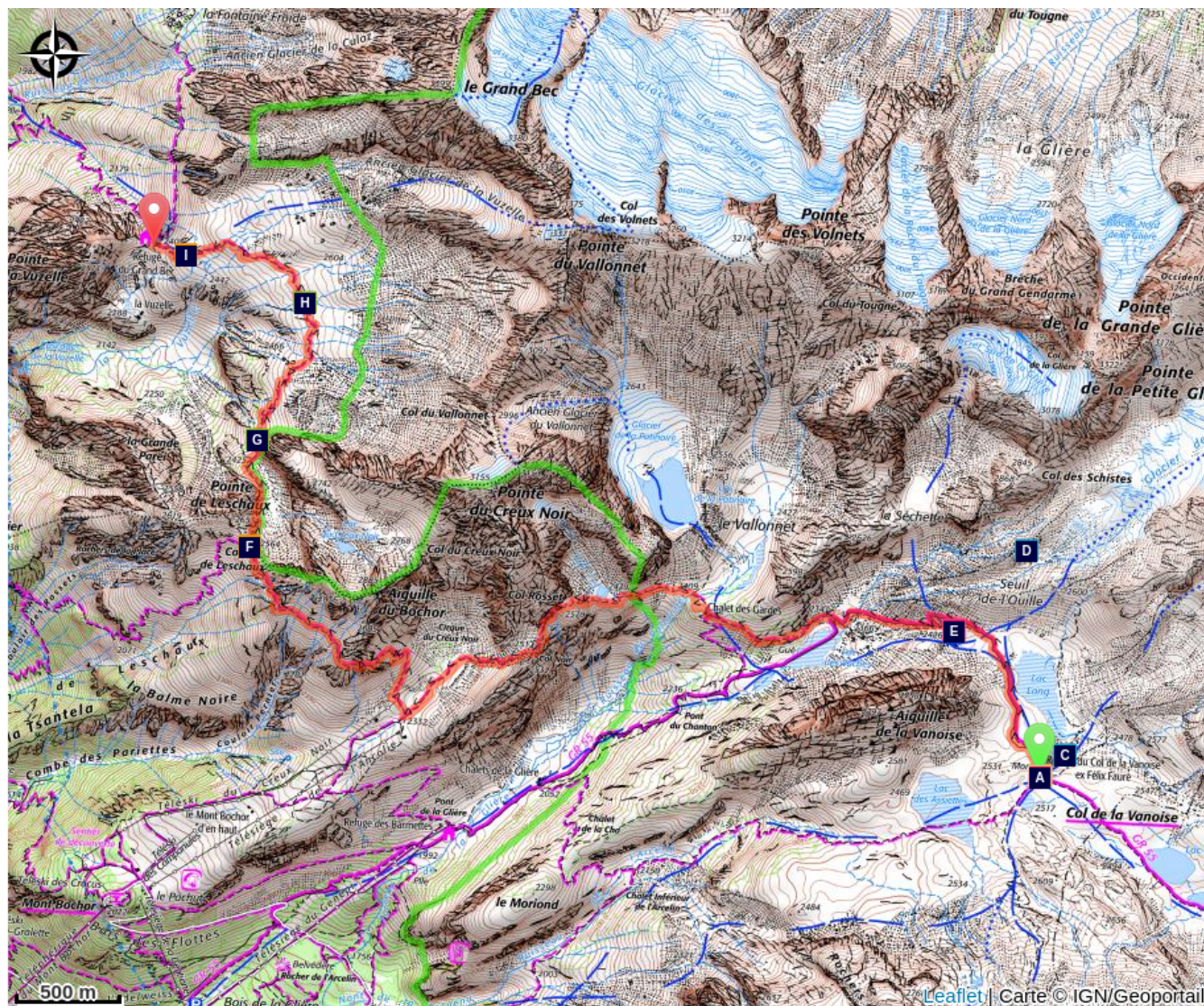
Du refuge du col de la Vanoise prendre le sentier balisé direction "Pralognan - les Barmettes" à droite. Arrivé au dessus du Lac des Vaches, dans le dernier virage en épingle à cheveu, emprunter sur votre droite l'ancien chemin pierreux non balisé, qui vous emmène au chalet des gardes du Vallonnet.






Emprunter ensuite la montée balisée jusqu'au Col Rosset suivie du Col Noir et redescendre dans le cirque du Creux Noir.





Une fois au sommet du domaine skiable de Pralognan-la-Vanoise, suivre le balisage pour le Col de Leschaux à droite. Au col, poursuivre à droite en direction du refuge du Grand Bec : dernière descente !



# Sur votre chemin...



-  Les refuges du col de la Vanoise (A)
-  Le col de la Vanoise : Grande Casse et glacier des grands couloirs (C)
-  Vue sur le glacier de la Grande Casse (E)
-  Lycopode alpin (G)
-  Alpage de la Vuzelle, hier et aujourd'hui (I)

-  Le refuge du col de la Vanoise (B)
-  Le glacier de la Grande Casse (D)
-  Leschaux (F)
-  Lagopède alpin (H)

# 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](http://www.vanoise-parcnational.fr)



# Sur votre chemin...

---



## Les refuges du col de la Vanoise (A)

Au col de la Vanoise, 5 refuges ont été construits. Le premier a été construit entre 1876 et 1879. Ses ruines sont encore visibles au niveau du lac des Assiettes. Le second refuge en pierre date de 1902. Il porte le nom du Président de la république Félix Faure, également connu pour sa mort en charmante compagnie. Puis, dans les années 70, deux bâtiments préfabriqués ont été ajoutés. En 2000, le refuge change de nom et devient « le refuge du col de la Vanoise ». Enfin, un 5e refuge est inauguré en 2014 pour remplacer les 2 bâtiments préfabriqués. Il appartient au Club Alpin Français.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Le refuge du col de la Vanoise (B)

Le premier refuge date de 1879 et fonctionnait jusque durant l'hiver 1898-1899, où il perd son toit lors d'une tempête de neige. Le refuge Félix Faure, nommé en hommage au Président de la république et alpiniste émérite, est inauguré le 6 août 1902. Le bâtiment reçoit des dépendances supplémentaires en 1974. Enfin, il est complètement restructuré et complété d'un nouveau bâtiment par le Club Alpin Français en 2012-2013. Depuis 2000, il s'appelle refuge du col de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Le col de la Vanoise : Grande Casse et glacier des grands couloirs (C)

La Grande Casse, point culminant de la Vanoise (alt. 3855 m) délimite la ligne de partage des eaux entre la Tarentaise et la Maurienne. Son sommet est en partie recouvert par le glacier des Grands Couloirs qui s'étire en face ouest vers Pralognan. Durant la dernière glaciation (le Würm) qui a débuté il y a 125 000 ans et qui s'est terminée il y a 11 500 ans, les langues glaciaires alpines s'arrêtaient à 30 km de Lyon. Ensuite, les glaciers ont connu des phases d'avancée et de recul en fonction du climat. Par exemple, au « Petit Âge glaciaire » entre 1600 et 1850 environ, les glaciers ont connu une forte avancée de leurs langues glaciaires. Aujourd'hui, nous notons un net recul du front des glaciers comme vous pouvez le constater en observant le glacier suspendu des Grands Couloirs. En dessous du front, nous apercevons clairement l'espace abandonné par le glacier (la « délaissée glaciaire » ou le « glarier »).

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---

## ❄️ Le glacier de la Grande Casse (D)

Ici encore, nous observons un important retrait du front du glacier de la Grande Casse. Au niveau du seuil de l'Ouille, vous pouvez admirer d'imposantes moraines latérales qui témoignent de la présence passée du glacier. Il s'agit d'amas de blocs rocheux de différentes tailles, charriés par la glace sur les côtés du glacier. Le glacier, quant à lui, n'occupe plus que la partie amont de la vallée et forme un cirque entre la pointe de la Petite Glière et l'aiguille de l'Épéna, au pied du col de la Grande Casse.



## 🏔️ Vue sur le glacier de la Grande Casse (E)

Glacier de la Grande Casse et aiguilles de la Glière

Crédit photo : Collection Christian Gros

---

## 🐄 Leschaux (F)

Vous êtes au col de Leschaux, surplombant sur son adret le ravin éponyme. Le terme « leschaux » vient probablement du pré-roman « calmis » qui se traduit par « pâturage », « prairies » ou encore par « alpe ».



## 🌿 Lycopode alpin (G)

Le lycopode alpin (*Diaphastrum alpinum*) est lié à la lande rase, sèche, à plage de sol nu à éricacées (bruyère). C'est une espèce artico-alpine, qui comme l'adjectif la qualifiant, est originaire du nord de l'Europe. Elle a trouvé refuge en altitude dans les Alpes, lors du réchauffement climatique qui a eu lieu après la dernière glaciation. C'est une espèce protégée en France. En dehors de l'automne où ses tiges reproductives - vert clair - sont visibles, elle reste peu détectable à l'œil néophyte.

Crédit photo : PNV - STORCK Frantz



## Lagopède alpin (H)

La perdrix des neiges, autre nom du lagopède alpin, est elle aussi une espèce artico-alpine. Elle est inféodée aux milieux des moraines, éboulis et pelouses rases d'altitude. Elle fait partie des galliformes de montagne comme le tétras-lyre, la gélinotte des bois ou la perdrix bartavelle chère à Marcel Pagnol. En adaptation aux rigueurs hivernales, elle troque son plumage gris d'été pour un blanc uni, a les pattes couvertes entièrement de plumes et se tient dans un igloo durant les froids intenses.

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice



## Alpage de la Vuzelle, hier et aujourd'hui (I)

L'alpage de la Vuzelle est l'un des 3 alpages communaux de Planay. Historiquement, il recevait une partie des vaches laitières des différents hameaux et le fromage était fabriqué sur place en été. Actuellement, seul un troupeau de génisses occupe le lieu en été. Particularité montagnarde, certaines communes possèdent des alpages sur le territoire de communes plus en altitude. Ainsi, Le Planay possède les alpages de Ritort et des Nants, lesquels sont pourtant situés sur la commune de Pralognan-la-Vanoise.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe