

# Du refuge des Barmettes 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 courte randonnée demande  
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.***

***Pour une variante encore plus  
alpine, remontez jusqu'au lac des  
Vaches, et rejoignez le Col de  
Leschaux via le Col Rosset et le col  
Noir. Pas moins de 3 cols offrant un  
panorama exceptionnel !***

"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** (variante qui passe au Chalet des gardes). 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 : 4 h

---

Longueur : 6.7 km

---

Dénivelé positif : 740 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue, Refuge

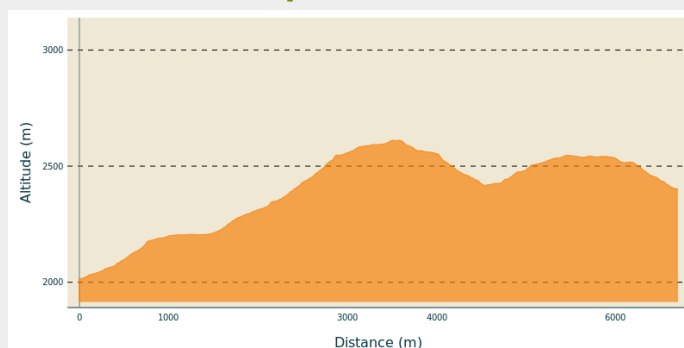
# Itinéraire

**Départ** : Refuge des Barmettes

**Arrivée** : Refuge du Grand Bec

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

## Profil altimétrique



Altitude min 2015 m Altitude max 2612 m

Du refuge des Barmettes, partez Nord-Ouest vers 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 gauche. Au col, poursuivre à droite en direction du refuge du Grand Bec : dernière descente ! et traversez, via le Col de Leschaux, jusqu'au refuge du Grand Bec.

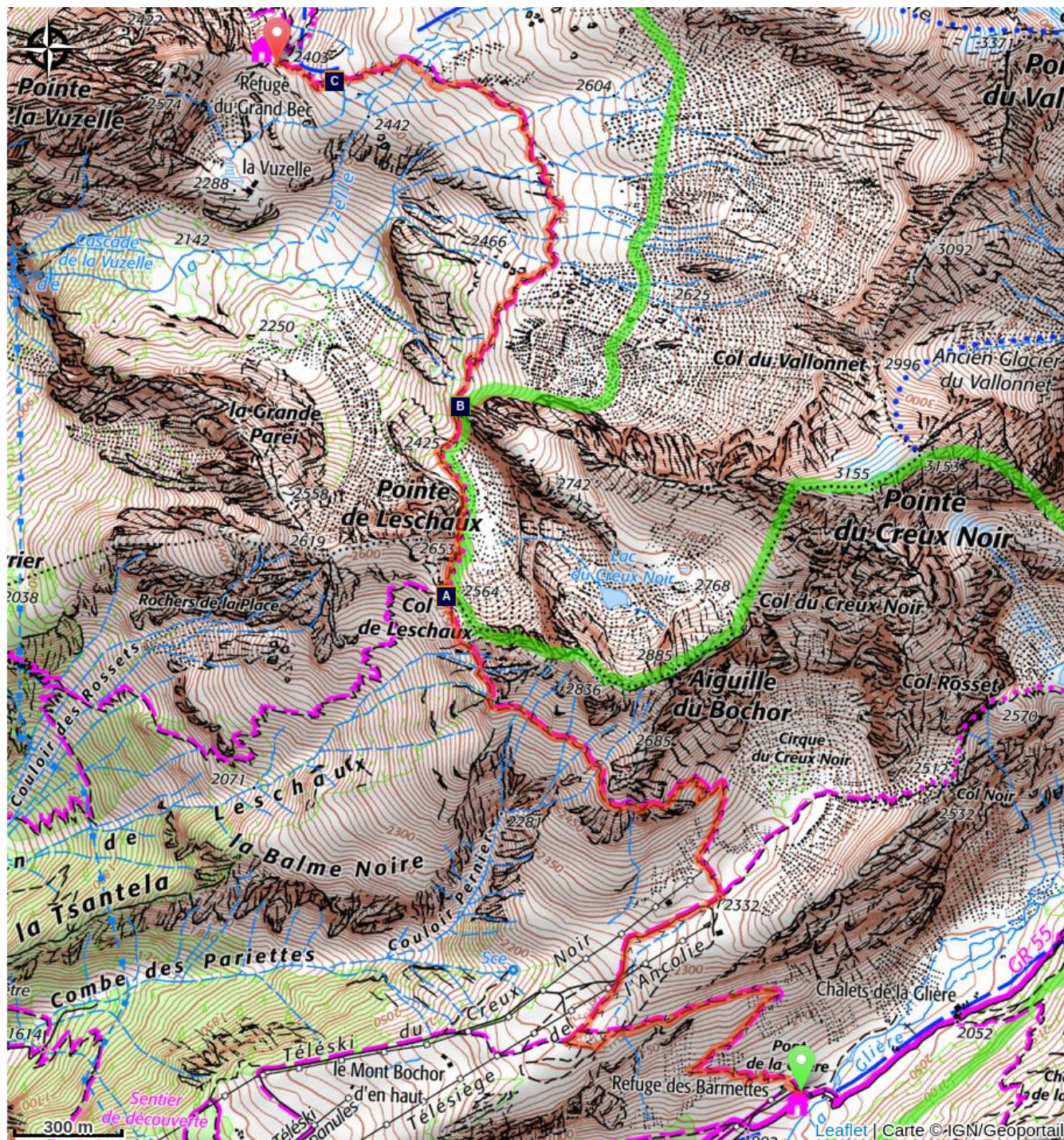
**Pour la variante ([voir sur ce lien](#))** : D+ 990m, D- 600m, 8.5km.



Remonter au Lac des Vaches, emprunter sur votre gauche le chemin 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.

Si vous avez dormi au refuge du Col de la Vanoise, emprunter cet itinéraire en prenant sur votre droite en amont du Lac des Vaches.

# Sur votre chemin...



-  Leschaux (A)
-  Alpage de la Vuzelle, hier et aujourd'hui (C)

 Lycopode alpin (B)

# 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...

---

## Leschaux (A)

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 (B)

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

---



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

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