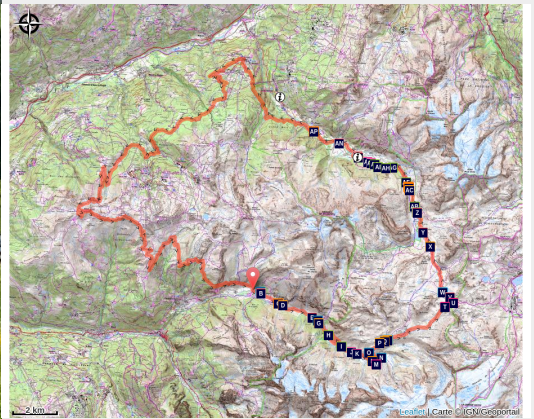


# Grand Tour de Tarentaise : autour de La Plagne en 4 jours

Vanoise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE



Le hameau du Bois et l'église Saint-Clair. Vue partielle du refuge-porte PNV du Bois (en contrebas à g.) (GOTTI Christophe)

***Cette belle randonnée itinérante de 4 jours invite les amoureux de pleine nature à cheminer sur les traces du passé minier de La Plagne ainsi qu'à explorer l'espace sauvage et préservé du territoire. Étape inhérente au Grand Tour de Tarentaise (GTT), le parcours concentre des facettes très diversifiées de la montagne : architecture, patrimoine naturel et histoire sont au rendez-vous.***

Cet itinéraire traverse d'abord le domaine des **Trois Vallées**, puis conduit les marcheurs dans le massif sauvage de **La Lauzière** avant de leur faire découvrir le vaste territoire de **La Plagne** et ses alentours.

Les randonneurs découvrent l'évolution des aménagements des stations de **Champagny**, **Montchavin**, **Plagne Montalbert** et peuvent se laisser surprendre par **les infrastructures plus modernes de Plagne Centre** et de **Plagne Aime 2000**.

Ils font un saut dans la riche histoire de la vallée de **Peisey-Nancroix** à travers ses anciennes **mines de plomb argentifère** et ne sont pas à l'abri d'apercevoir le **gypaète barbu** survoler la vallée de **Peisey**. **Les glaciers surplombant certains passages offrent un spectacle naturel tout aussi époustouflant.**

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 4 jours

---

Longueur : 70.2 km

---

Dénivelé positif : 3732 m

---

Difficulté : Sportif

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Architecture, Faune, Géologie, Histoire, Lac et glacier, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Le Bois, Champagny-le-Haut

**Arrivée** : Le Bois, Champagny-le-Haut

**Communes** : 1. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

2. PEISEY-NANCROIX

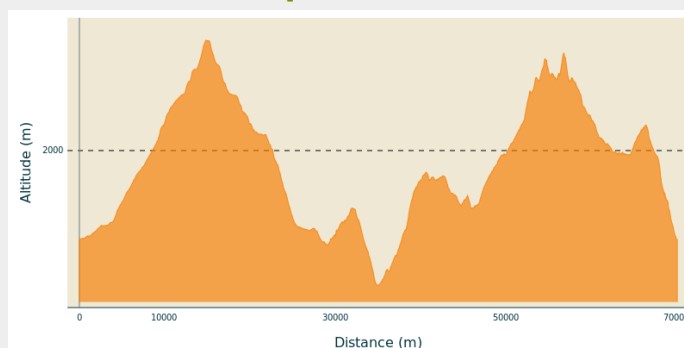
3. LA PLAGNE TARENTEAISE

4. AIME-LA-PLAGNE

5. NOTRE-DAME-DU-PRE

6. BOZEL

## Profil altimétrique



Altitude min 1199 m Altitude max 2657 m

Cette boucle sportive est organisée autour de 4 jours. Il est possible de raccourcir certaines étapes en dormant dans des refuges intermédiaires et en allongeant le séjour.

**1ère nuit** au refuge du Col du Palet : 12km / +1180m / 5h

**2ème nuit** à Montchavin Les Coches : 17km / +220m -1600m / 6h30

**3ème nuit** au refuge du Mont Jovet : 17,5km / +1400m -270m / 7h

**4ème nuit** à Champagny-le-Haut : 14,5km / +560m -1430m / 6h

## Étapes :

**1.** Grand Tour de Tarentaise (GTT11) : de Champagny-le-Haut vers le Refuge du Col du Palet

15.3 km / 1200 m D+ / 5 h

**2.** Grand Tour de Tarentaise : du Refuge du Col du Palet à Montchavin Les Coches (GTT12)

21.0 km / 0 m D+ / 6 h 30

**3.** Grand Tour de Tarentaise : de Montchavin Les Coches au refuge du Mont-Jovet (GTT13)

19.5 km / 0 m D+ / 6 h 30

**4.** Grand Tour de Tarentaise : du refuge du Mont Jovet vers Champagny-le-Haut (GTT14)

17.3 km / 685 m D+ / 6 h



# Sur votre chemin...



-  Espace Glacialis (A)
-  Doron de Champagny (C)
-  Le Laisonnay d'En Haut (E)
-  Hameau du Laisonnay (G)
-  L'aulne vert (I)
-  la forme des montagnes et la roche (K)
-  Vue sur le lac de la Glière (M)
-  Hameau du Bois et l'église Saint-Clair (B)
-  Hameau de Friburge (D)
-  Sentier des glaciers (F)
-  La marmotte (H)
-  le Dos de l'éléphant (1850 m) (J)
-  Le refuge communal de la Glière (1996m) (L)
-  Le lac asséché de la Glière (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](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## **Comment venir ?**

### Transports

Navette de Moûtiers à Champagny-en-Vanoise (5km de Champagny-le-Haut / 1h30)

### Accès routier

Champagny-le-Haut est accessible en voiture individuelle.

### Parking conseillé

Le Bois, Champagny-le-Haut

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Gypaète barbu

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise

Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 [jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr](mailto:jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr)

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus de Peisey.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

Cette espèce est particulièrement sensible au dérangement. Afin de favoriser les conditions de reproduction jusqu'à l'envol d'un gypaéton, il s'est avéré nécessaire de mettre en place cette zone sensible.

Carte précise: [www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10076](http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10076)

## **Lieux de renseignement**

### **Maison du Parc national de la Vanoise - Pralognan**

Maison de la Vanoise, Avenue  
Chasseforêt, 73710 Pralognan-la-Vanoise

info.pralognan@vanoise-parcnational.fr

Tel : 04 79 08 71 49

<https://www.vanoise-parcnational.fr>

### **Maison du Parc national de la Vanoise - Rosuel**

Refuge de Rosuel, 73210 Peisey-Nancroix

hotesse.rosuel@vanoise-parcnational.fr

Tel : 06 98 40 97 14

<https://www.vanoise-parcnational.fr>

### **Office de tourisme - Champagny en Vanoise**

Le Centre, 73350 Champagny-en-Vanoise

info@champagny.com

Tel : 04 79 55 06 55

<http://www.champagny.com/>

### **Point info - Accueil de Peisey**

Maison de Peisey, 73210 Peisey-Vallandry

info@peisey-vallandry.com

Tel : 04 79 07 88 67

<https://www.peisey-vallandry.com>



# Sur votre chemin...

---



## Espace Glacialis (A)

Venez découvrir les géants de glace ! Par ces temps de réchauffement climatique et de fonte intempestive des glaces, il est important de (re)découvrir les glaciers pour en apprécier leur incroyable beauté et leurs multiples atouts au travers de cette structure muséographique sur 200 m<sup>2</sup> d'exposition. Lieu pédagogique et ludique, la thématique des glaciers y est abordée sous tous les angles : scientifique, géologique, historique, mythologique, environnemental, paysager et humain. Vous pourrez y trouver diverses activités : visites guidées, expositions, jeux de pistes, animations.

Informations:

<https://espaceglacialis.fr>

04 79 01 40 28

Crédit photo : OTGP

---



## Hameau du Bois et l'église Saint-Clair (B)

Dernier petit village à être accessible en véhicule l'hiver, village principal du vallon de Champagny le Haut, c'est dans cet environnement naturel exceptionnel que se dresse « Le Bois ». 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, et enfin l'église Saint-Clair édifiée par les dons des habitants de la paroisse. À savoir que chaque hameau possède sa chapelle, mais le plus important possède une église.

Crédit photo : JM G





## Doron de Champagny (C)

Le Doron est formé par la réunion de plusieurs cours d'eau qui prennent naissance dans différents glaciers. C'est le lieu de vie des truites fario et saumons de fontaine pour le plus grand plaisir des pêcheurs. Ce torrent navigue entre les roches, alimente des milieux où la faune et la flore peuvent s'y implanter. L'eau est essentielle à la vie, elle est bienfaitrice mais elle peut aussi être destructrice.

Au fil du temps le Doron de Champagny a été bouleversé par des avalanches, des éboulements et des orages, ses affluents débordèrent et envahirent les cultures et de nombreuses maisons furent détruites. Depuis le Moyen Âge, les montagnards utilisaient déjà la force mécanique de l'eau pour faire fonctionner les moulins et les scieries. Ce n'est qu'au 19<sup>ème</sup> siècle que l'homme a su exploiter l'eau comme source d'énergie avec l'hydroélectricité, barrage... Aujourd'hui encore lors de forts orages, les habitants peuvent voir le Doron sortir de son lit !

Crédit photo : M Guedard



## Hameau de Friburge (D)

Derniers habitants à l'année de ce hameau, ne manquez pas de visiter l'atelier artisanal d'Hélène et Patrick MILLIAT, sculpteurs sur bois. Ce hameau pittoresque était autrefois habité toute l'année. Il témoigne d'une architecture rurale ancienne et traditionnelle. Situé entre deux couloirs d'avalanches, sous une barre rocheuse et aménagé d'une protection appelée la « tourne », l'ingéniosité du montagnard a permis d'inscrire le hameau de Friburge dans son milieu naturel en le respectant et en utilisant ses atouts. Depuis la jolie chapelle de Notre-Dame-des-Grâces, vous aurez un panorama d'ensemble sur ce hameau.

Crédit photo : OTGP



## Le Laisonnay d'En Haut (E)

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 : PNV - GOTTI Christophe



## Sentier des glaciers (F)

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 : Guedard



## Hameau du Laisonnay (G)

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 (H)

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 (I)

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) (J)

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 (K)

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) (L)

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 (M)

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 (N)

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