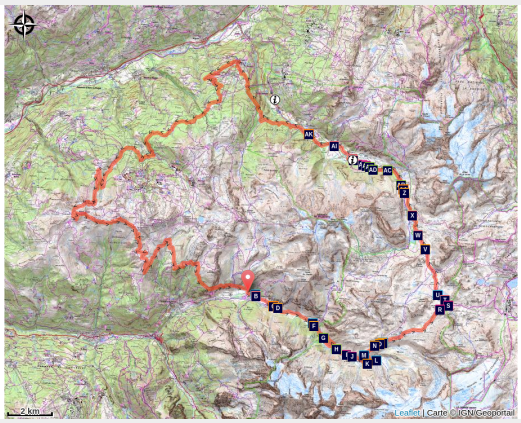
Grand Tour de Tarentaise : autour de La Plagne en 4 jours

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

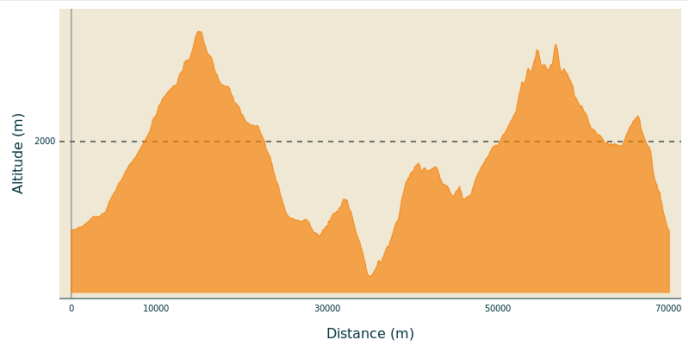
Type : Boucle

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 TARENTAISE
4. AIME-LA-PLAGNE
5. NOTRE-DAME-DU-PRE
6. BOZEL

Profil altimétrique



Altitude min 1199 m Altitude max 2657 m

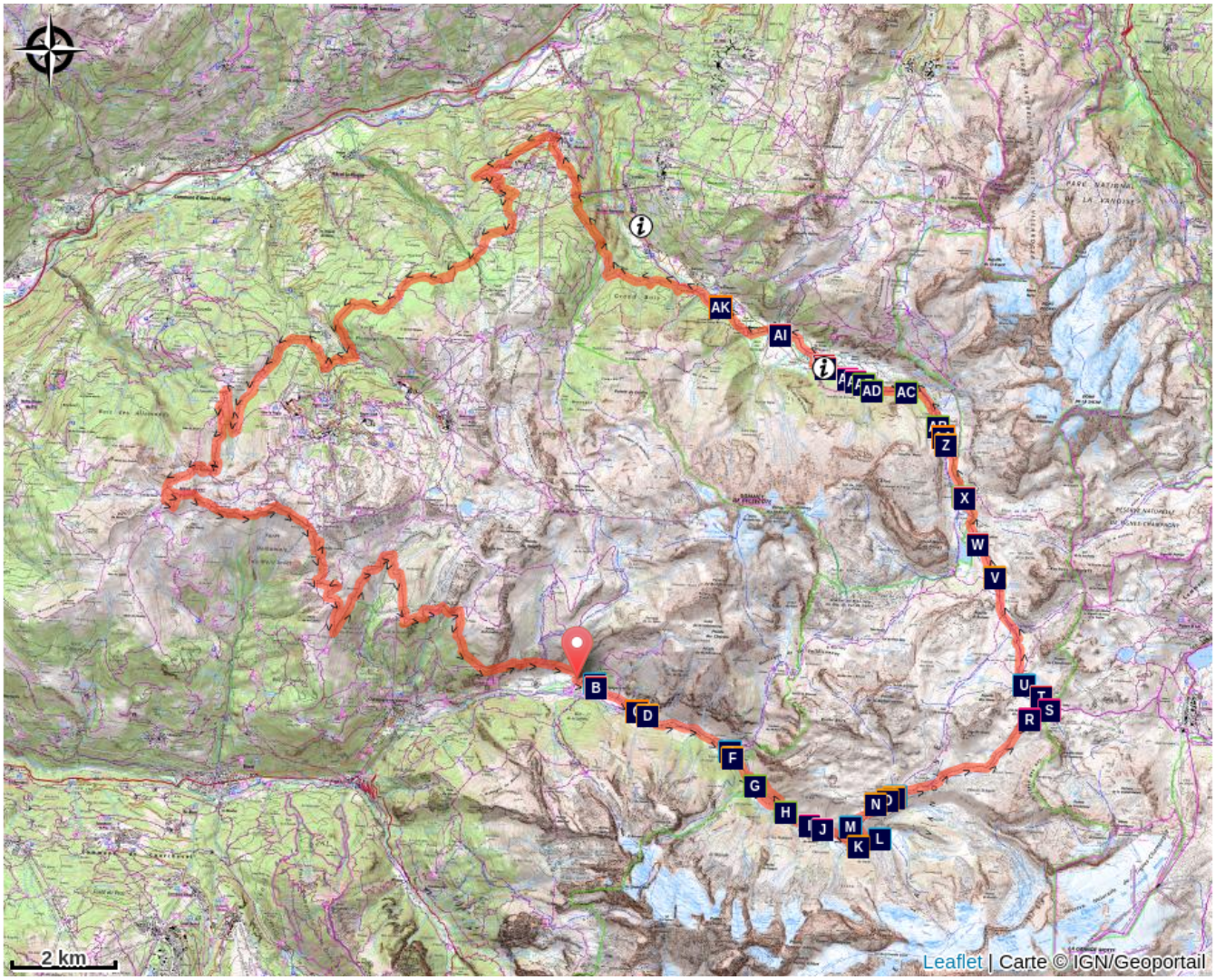
Cette boucle sportive est organisée autour de 4 jours. Il est possible de raccourcir certaines étapes en dormant dans des refuges intermédiaires et en allongeant le séjour.

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)
21.2 km / 417 m D+ / 6 h 30
3. Grand Tour de Tarentaise : de Montchavin Les Coches au refuge du Mont-Jovet (GTT13)
19.5 km / 1634 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)
- Le Doron de Champagny (C)
- Sentier des glaciers (E)
- La marmotte (G)
- le Dos de l'éléphant (1850 m) (I)
- Le refuge communal de la Glière (1996m) (K)
- La Grande Motte (3653m) (M)
- Hameau du Bois (B)
- Hameau de Friburge (D)
- Hameau du Laisonnay (F)
- L'aulne vert (H)
- la forme des montagnes et la roche (J)
- Le lac asséché de la Glière (L)
- L'alpage de la Grande Plagne (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

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

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

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)

A l'heure du réchauffement climatique et de la fonte alarmante des glaces, il est important de (re)découvrir les glaciers pour en apprécier leur incroyable beauté et leurs multiples atouts. Sur 200 m² d'exposition, la thématique des glaciers est abordée sous tous les angles : scientifique, géologique, historique, mythologique, environnemental, paysager et humain. Vous pourrez y trouver diverses activités pédagogiques et ludiques : visites guidées, expositions, jeux de pistes, animations.

Informations:
https://espaceglacialis.fr
04 79 01 40 28

Crédit photo : OTGP

Hameau du Bois (B)

Dernier petit village à être accessible en véhicule l'hiver, le Bois se situe dans cet environnement naturel exceptionnel. 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
- l'église Saint-Clair édifiée par les dons des habitants de la paroisse. À savoir que chaque hameau possède sa chapelle.

Crédit photo : JM G

Le Doron de Champagny (C)

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 (D)

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 (E)

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 (F)

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 (G)

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 (H)

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) (I)

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 (J)

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) (K)

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 (L)

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) (M)

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 (N)

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