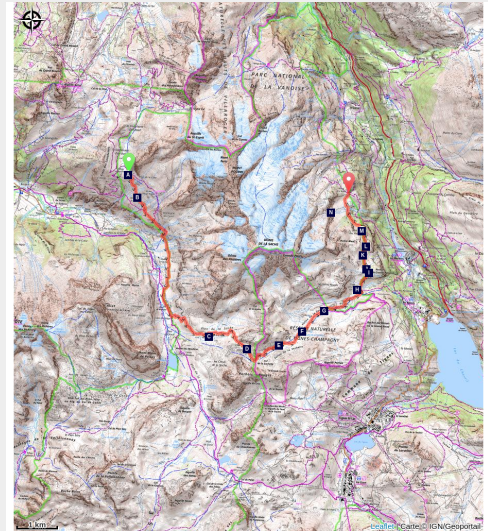


# Du refuge du Mont Pourri au Refuge de la Martin

Vanoise - PEISEY-NANCROIX



Le Lac de la Plagne (BUCZEK Jessica)



***Une traversée qui vous emmène au fil de l'eau du Ponturin jusqu'au Plan de la Sache, puis, après l'ascension du col de la Sachette, vous fait glisser dans le Vallon éponyme dans la réserve naturelle de Tignes Champagny.***

***Vous randonnez en tête à tête avec les plus hauts sommets de la Vanoise : Dôme de la Sache, Mont Pourri, Grande Casse...***

Après avoir quitté le refuge du Mont Pourri, le randonneur marche en balcon au dessus du vallon de Rosuel pour une immersion au cœur des montagnes glaciaires qui s'élèvent de part et d'autre du GR 5. **Bienvenue au pays des pierriers, alpages, lacs, torrents et crêtes !**

Dans ce **cirque glaciaire** de toute beauté, pelouses fleuries, prairies, roches et sous-bois composent une belle palette de milieux.

### **Infos pratiques**

---

Pratique : A pied

---

Durée : 5 h 30

---

Longueur : 15.3 km

---

Dénivelé positif : 902 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Architecture, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Mont Pourri

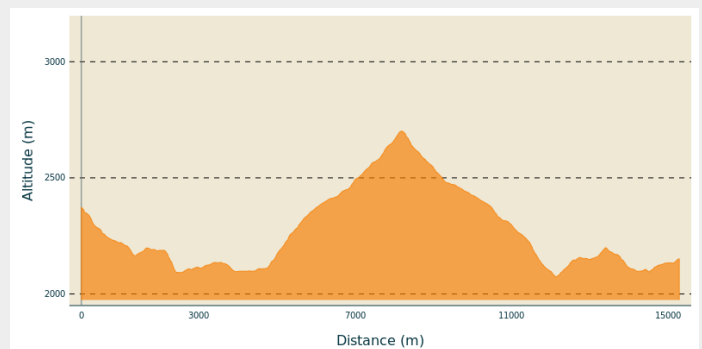
**Arrivée** : Refuge de la Martin

**Communes** : 1. PEISEY-NANCROIX

2. TIGNES

3. VILLAROGER

## Profil altimétrique



Altitude min 2074 m Altitude max 2701 m

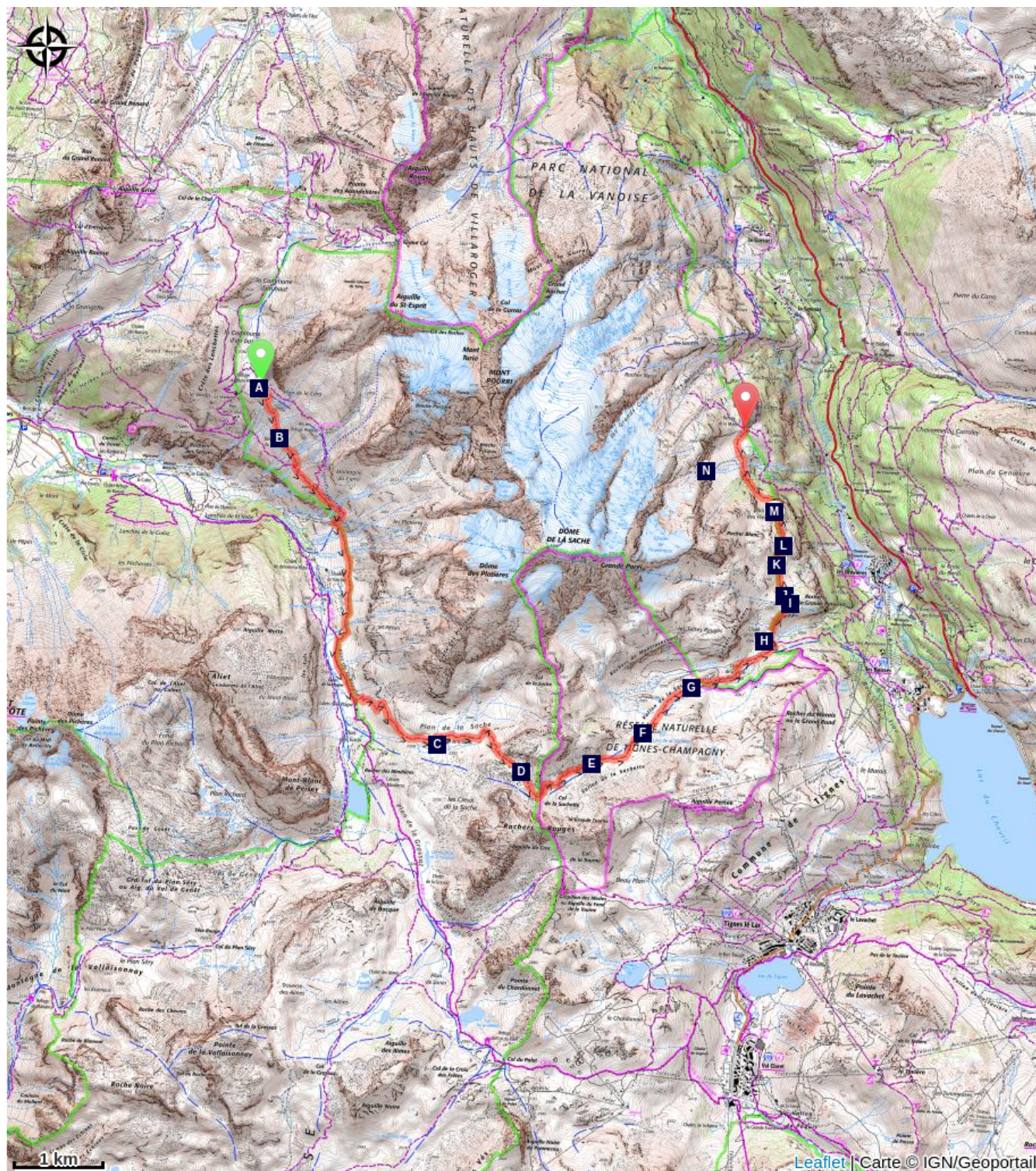
Le sentier passe par le Chalet du Geay, au milieu des pâturages à moutons, puis traverse une succession de ruisseaux sur des passerelles installées mi-juin ( attention au débit qui peut être fort en début de saison, bonnes chaussures conseillées).











Après une descente raide, prendre à gauche (vers le sud) à travers des éboulis, en admirant les cascades des glaciers des Platières. On rejoint le GR5 au long replat du Plan de la Plagne, où les vaches tarines pâturent.

Puis quitter le GR5 juste avant le chalet et prendre à gauche en direction du Col de la Sachette. S'élever vers les alpages du Plan de la Sache, que l'on traverse, puis dans les éboulis morainiques (glacier rocheux) du col de la Sachette (2713m). On peut y apercevoir des chamois le matin sur les versants du col. Beau panorama sur les Aiguilles de la Sassières et Tignes.

Ensuite, vous entamez la descente du vallon de la Sache avec une superbe vue sur sur les glaciers de la Savinaz. A l'embranchement au chalet de la Sache d'en Bas, prendre à gauche en direction du refuge de la Martin. Le sentier chemine pendant 1h15 en balcon jusqu'au Refuge de la Martin (2154m). Vous voilà arrivez !


# Sur votre chemin...




-  Refuge du Mont Pourri (A)
-  L'hermine (C)
-  La Réserve Naturelle de Tignes-Champagny (E)
-  Le "petit lait" du vallon de la Sache (G)
-  Le barrage du Chevril (I)
-  Le chalet du Geay (B)
-  La laïche faux pied d'oiseau (D)
-  La glacier suspendu (F)
-  Le chalet de la Sache d'En-Bas (H)
-  Le monticole de roche (J)

 Le couloir de la Grande Parei (K)

 Le plan des Pierres (M)

 Le ceutron du Villaret des Brévières  
(L)

 Le captage du refuge de la Martin  
(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)

# 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

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

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

# Sur votre chemin...

---



## Refuge du Mont Pourri (A)

Géré par le Club alpin français, le refuge du Mont Pourri, situé à 2173 m d'altitude, accueille alpinistes et randonneurs depuis 1974. Ouvert toute l'année, il n'est cependant gardé que les trois mois d'été, du 10 juin au 10 septembre. D'une capacité de 50 places, il a succédé à l'ancien refuge Regaud (à 25 minutes de marche), bâti en 1928 sur l'accès à la voie normale pour l'ascension du Mont Pourri (3779 m). Ce bâtiment est désormais aménagé en salle d'exposition estivale sur l'histoire de l'alpinisme local

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV

---



## Le chalet du Geay (B)

En descendant du refuge du mont Pourri, on rencontre tout d'abord la petite bergerie du Geay, qui n'est plus utilisée. Elle a semble-t-il été construite à la bonne place, car, au cours de l'hiver 2018, elle a été encadrée par deux avalanches qui sont descendues de part et d'autre du chale

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV

---



## L'hermine (C)

Les hermines sont de petits mammifères de la famille des Mustélidés, comme les belettes ou les fouines. Elles sont présentes dans l'ensemble des zones tempérées et arctiques de l'hémisphère nord. Elles se distinguent des belettes par le bout noir de leur queue et par leur faculté à « se vêtir » de blanc en hiver. Cette adaptation, très utile pour se fondre dans leur environnement tapissé de neige, leur a valu une chasse et un élevage intensifs au Moyen-Age pour habiller la noblesse et les juges.

Crédit photo : Ludovic IMBERDIS, PNV





## ✿ La laïche faux pied d'oiseau (D)

Le *Carex ornithopoda* affectionne les terrains très calcaires, secs et peu végétalisés. De petite taille (autour de 4 à 5 centimètres), cette espèce protégée se rencontre dans l'ensemble des Alpes et plus rarement dans les Pyrénées. Ses fleurs rudimentaires se détachent en trois segments évoquant les trois doigts des oiseaux. Les pédoncules sont courbés vers le sol. Ses feuilles vert foncé et luisantes, en forme d'étoile, facilitent son identification

Crédit photo : Vincent Augé, PNV



## ✿ La Réserve Naturelle de Tignes-Champagny (E)

La Réserve Naturelle de Tignes-Champagny a été créée par arrêté ministériel du 24 juillet 1963 afin de protéger les milieux naturels tout en tolérant le maintien d'équipements pour la pratique des sports d'hiver. La Réserve couvre une superficie de 13,21 km<sup>2</sup> sur les communes de Bonneval-sur-Arc, Champagny-en-Vanoise, Tignes et Val d'Isère. La gestion de cette Réserve est assurée par le Parc national de la Vanoise. C'est dans la partie nord, autour du vallon de la Sache que sont connus les éléments les plus remarquables du patrimoine naturel. Les milieux forment une mosaïque classique à l'étage alpin composée de glaciers, de falaises, d'éboulis, de pelouses alpines où s'intercalent torrents, marais et lacs. Ces biotopes accueillent une flore où se côtoient des espèces endémiques de la chaîne alpine comme la crépide des Alpes Rhétiques, le saule glauque, l'androsace alpine...

Parmi les animaux les mieux adaptés à ces hautes altitudes, la Réserve abrite entre autres le lagopède alpin, l'hermine, le lièvre variable.

Crédit photo : BENOIT Philippe



## ✿ La glacier suspendu (F)

Situé juste en dessous du Dôme de la Sache, ce glacier porte bien son nom : les pentes sont si raides à ses pieds, qu'il semble tenir en équilibre. Son destin est tout autant suspendu lorsque l'on sait que certains glaciers alpins perdent de 1 à 2 mètres d'épaisseur annuellement.

Les anciens habitants de Tignes s'accordaient à penser que lorsque la Sache portait un bonnet de nuages ou de brouillard, cela annonçait que la météo allait se dégrader rapidement.

Crédit photo : Philippe BENOIT, PNV



## ☼ Le "petit lait" du vallon de la Sache (G)

En période estivale, le ruisseau du vallon de la Sache prend une étonnante couleur laiteuse. C'est la conséquence d'un phénomène d'érosion glaciaire : cette eau provient en effet des glaciers, notamment celui du Plan. La couleur du torrent est liée aux farines de roche entraînées par le courant lors de la fonte des glaces. C'est un phénomène que l'on peut observer pour la plupart des lacs glaciaires.

Crédit photo : Mylène HERRMAN, PNV



## 🐄 Le chalet de la Sache d'En-Bas (H)

Cet ancien chalet d'alpage, construit après guerre, est situé en amont du sentier qui mène au refuge de la Martin. Il était à l'origine constitué d'une petite habitation et d'une écurie. On peut distinguer en contrebas les vestiges d'un parc à génisses, qui servait à rassembler les animaux par mauvais temps, ainsi qu'une cave à fromages. Ce chalet est aujourd'hui utilisé par les agents du Parc national de la Vanoise

Crédit photo : Mylène HERRMAN, PNV



## 🏰 Le barrage du Chevril (I)

La construction du barrage du Chevril a débuté en 1947 pour répondre aux besoins en énergie du pays, de plus en plus importants. Sa mise en eau a eu lieu en 1953 : ce fut une sombre histoire pour les Tignards (400 habitants) qui ont vu leur village englouti après s'être battus durant plusieurs années contre ce projet. Les familles expropriées furent relogées au nouveau village des Boisses. Ce barrage est une prouesse technique : avec ses 180 mètres, c'est encore aujourd'hui le plus haut barrage voûte de France. Le bassin de rétention, appelé lac du Chevril, d'une superficie de 270 hectares et d'un volume de 235 millions de mètres cubes d'eau, alimente la centrale électrique des Brévières.

Crédit photo : BENOIT Philippe



## Le monticole de roche (J)

Cet oiseau fait partie de la famille des Turdidés (comme le rouge-gorge et la grive) : il est aussi appelé "merle de roche". C'est un migrateur transsaharien : il passe l'hiver en Afrique, au sud du Sahara, il nous arrive à la fin du mois d'avril et repart mi-août.

Ouvrez l'oeil, Il est plutôt farouche et difficile à voir malgré les couleurs exotiques du mâle qui arbore un poitrail orange roux et une tête d'un bleu ardoisé. Il se nourrit d'insectes, de matières végétales et de petits lézards

Crédit photo : PNV

---



## Le couloir de la Grande Parei (K)

Il s'agit d'un important couloir d'avalanches : le 12 février 1881, une importante avalanche recouvra même en partie le hameau des Brévières situé en contrebas. 9 personnes sont décédées, ce fut l'avalanche la plus meurtrière du XIXe siècle à Tignes. A l'époque, l'avalanche était considérée comme une punition divine. Aujourd'hui, la nivologie - qui est une discipline étudiant la neige, dans des buts pratiques, de sécurité notamment - vise à prévoir et prévenir les avalanches

Crédit photo : Félix BENOIT, PNV

---



## Le ceutron du Villaret des Brévières (L)

Le hameau du Villaret vous apparaît en face, de l'autre côté de l'Isère. Son originalité : il renferme un vestige aux origines mystérieuses, le Ceutron ! Il s'agit d'une forme humaine gravée sur la face sud d'un gros rocher. Les datations vont des derniers millénaires avant J.-C. au IVe siècle après J.-C. ! Une des interprétations est qu'il s'agirait en quelque sorte d'un dieu protecteur : orienté plein sud, fixant le ruisseau de la Davie, couloir de l'avalanche dite de la Davie, ce pourrait être un lieu de culte païen. Une autre hypothèse imagine qu'il pourrait s'agir d'un envahisseur statufié faisant partie des hordes d'Afrique du Nord menées par Hannibal lors de sa tentative de traversée des Alpes...

Crédit photo : Christophe Gotti, PNV

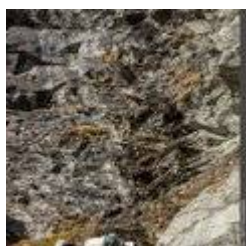
---

---

## Le plan des Pierres (M)

On s'imagine passer juste après une pluie de météorites : vous êtes au bien-nommé "plan des Pierres", au milieu de différentes tailles de roches calcaires détachées de la falaise en amont : cette dynamique permet la naissance de cavités, nécessaire à la nidification des oiseaux ou animaux dits "cavernicoles".  
Certaine année, le faucon crécerelle niche dans les parois vous surplombant

---



## Le captage du refuge de la Martin (N)

Comme pour de nombreux refuges, l'accès à l'eau du refuge de La Martin est un défi. Son alimentation provient des glaciers en amont par fonte, via un ruisseau secondaire. Un bac en acier galvanisé plaqué à la falaise (juste au-dessus de vous) et muni de deux tamis métalliques récupère l'eau en retenant les pierres les plus grossières, ce qui assure une première décantation. Des tuyaux acheminent ensuite l'eau jusqu'à deux cuves situées 200 m plus bas, qui servent de deuxième décanteur et de réservoir. De là, elle s'écoule jusqu'au refuge en passant successivement par un filtre mécanique (rétention des fines) puis UV (élimination des bactéries). Elle est ainsi prête à être consommée

Crédit photo : Christophe Gotti, PNV