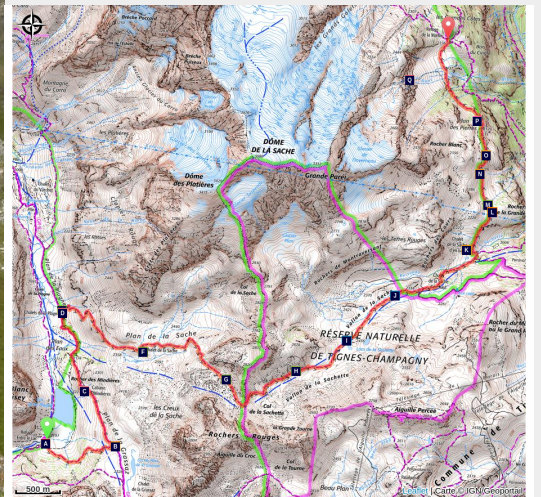


# Tour du Mont Pourri : du Refuge d'Entre le Lac au Refuge de La Martin

Vanoise - PEISEY-NANCROIX



En direction du col de la Sachette (Mylène HERRMANN)



***La plus montagnarde et sauvage des cinq étapes de votre itinérance. De la Réserve Naturelle de Tignes-Champagny au Parc national de la Vanoise, vous randonnez dans des espaces alpins protégés.***

L'itinéraire chemine parmi un paysage typique des **milieux d'altitude : pelouses alpines rases, vallons et terrasses herbeuses, pierriers et cortège de petits lacs glaciaires**. Le Dôme de la Sache et le Mont Pourri, dans leur robe de glaciers, déroulent au loin une fresque lunaire et minérale. Pour peu que vous soyez attentifs, vous pourriez rencontrer sur votre parcours les hôtes discrets de ces **grands espaces sauvages** : marmottes, gypaètes, bouquetins, chamois ou lagopèdes...

### Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 7 h

---

Longueur : 13.8 km

---

Dénivelé positif : 965 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Faune, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge d'Entre le Lac

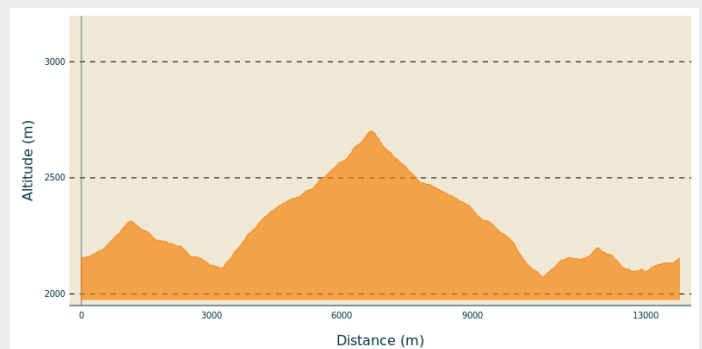
**Arrivée** : Refuge de la Martin

**Communes** : 1. PEISEY-NANCROIX

2. TIGNES

3. VILLAROGER

## Profil altimétrique



Altitude min 2074 m Altitude max 2701 m

Prendre le chemin qui part à gauche en amont du refuge d'Entre le Lac et rejoindre le GR5. À l'intersection prendre à gauche. Passer à proximité de la cabane des Mindières.

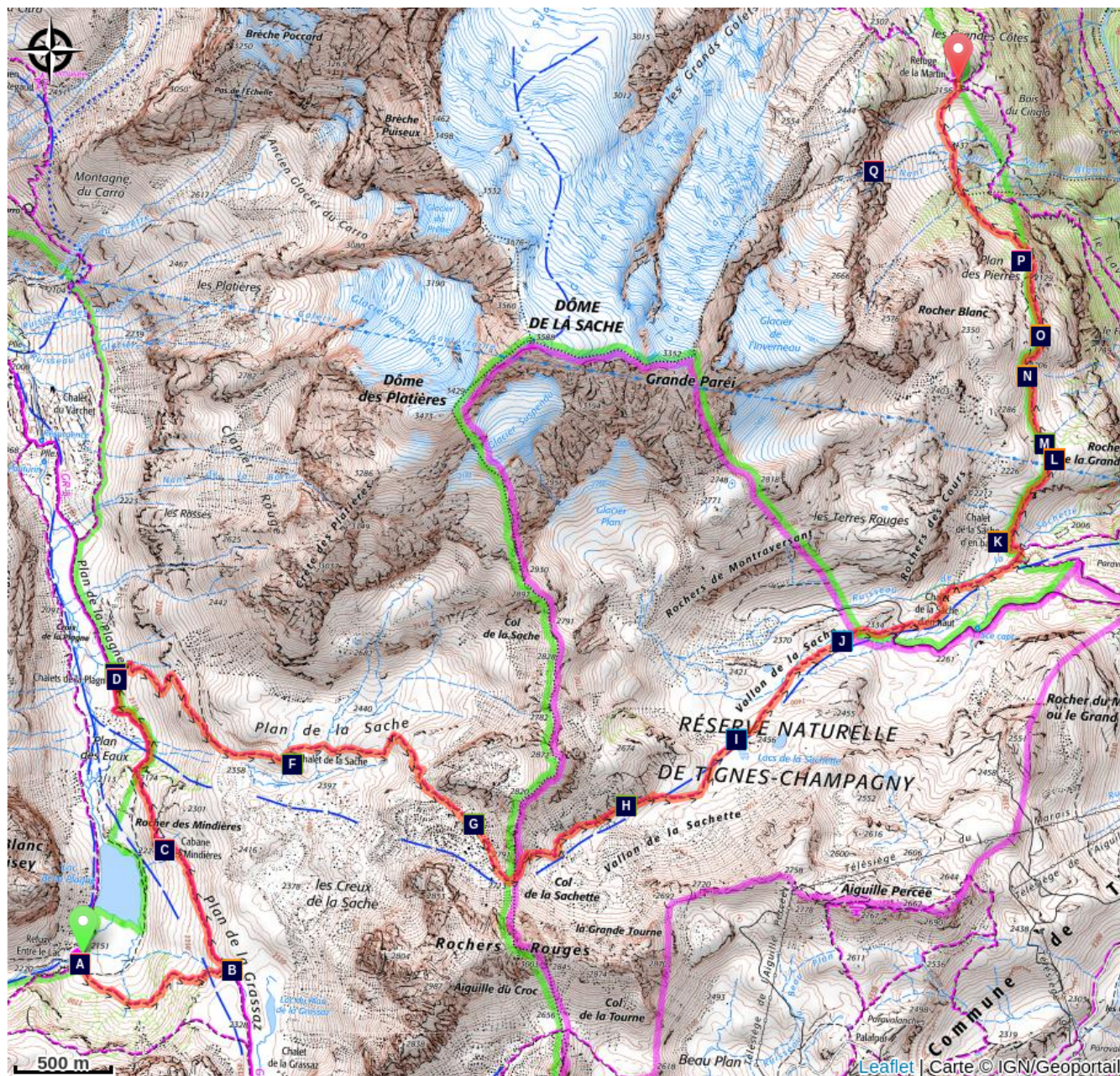
Continuer la descente. Passer à proximité des chalets d'alpage de la Plagne et prendre ensuite à droite vers le refuge de la Martin. Suivre le sentier, parfois moins marqué mais visible.

Passer en amont du chalet de la Sache. Suivre les cairns lorsque le chemin n'est que peu marqué.

Arrivé au col de la Sachette, suivre le sentier au nord-est direction Tignes, La Martin. Attention, en fin de printemps, un névé peu recouvrir le sentier juste après le col. Il conviendra de franchir ce névé avec du matériel adéquat ou de le contourner si possible.

Poursuivre sur le sentier jusqu'au sud du chalet de la Sache d'en bas, à la bifurcation rester sur le sentier de gauche et franchir le ruisseau de la Sachette au niveau de la passerelle. Poursuivre sur le sentier en rive gauche du torrent jusqu'au refuge de La Martin.

# Sur votre chemin...



-  Le refuge d'Entre-le-lac (A)
-  La cabane PNV des Mindières (C)
-  Le traquet Tarier ou Tarier des prés (E)
-  La Laïche faux pied d'oiseau (G)
-  La glacier suspendu (I)
-  Le chalet de la Sache d'En-Bas (K)
-  Le monticole de roche (M)
-  Plan de la Grassaz (B)
-  Les chalets de la Plagne (D)
-  Hermines (F)
-  La Réserve Naturelle de Tignes-Champagny (H)
-  Le "petit lait" du vallon de la Sache (J)
-  Le barrage du Chevril (L)
-  Le couloir de la Grande Parei (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)

## **Recommandations**

L'itinéraire peut comporter des névés tardifs qui exigent de la vigilance et du matériel spécifique.

# Sur votre chemin...

---



## Le refuge d'Entre-le-lac (A)

À 2145 m d'altitude, au bord du lac de la Plagne, une ancienne bergerie, propriété de la commune de Landry, a été réhabilitée en refuge en 1980. Depuis, le berger qui exploite l'alpage y fait toujours étape, mais il est en plus gardé toute la période estivale, permettant d'accueillir pour couchage et restauration une quarantaine de personnes. Grâce aux deux vaches laitières sur place, les gardiens du refuge vous proposent quotidiennement des produits laitiers frais.

Crédit photo : PNV - FIMA Frédéric

---



## Plan de la Grassaz (B)

En été, un troupeau de 300 génisses, élevées pour la production de viande, pâture la haute vallée du Ponturin. Il n'y a pas de vaches laitières car l'absence de piste pastorale ne permet pas le déplacement d'une machine à traire ni le transport du lait pour la fabrication du fromage. Le berger suit le troupeau et utilise les 4 chalets mis à sa disposition pour son logement (chalets du Varchet, de la Plagne, de la Sache et de la Grassaz).

Crédit photo : Vincent Augé, PNV

---



## La cabane PNV des Mindières (C)

La cabane PNV des Mindières a été construite en 2002, sur le rocher des Mindières à 2224 m, qui domine le Lac de la Plagne au nord-est. Cette cabane a remplacé le chalet des gardes du Berthoud, qui se trouvait à l'entrée et au nord du Plan de la Plagne, à 2100 m, et qui a été détruit par une avalanche venant du Dôme des Plattières en février 1999. Le chalet du Berthoud était un chalet Chaloin. Plusieurs refuges et cabanes de gardes sont de ce type (refuges du Fond des Fours, de la Leisse, de la Femma, de la Valette...). Au cours de cet hiver très enneigé, un bâtiment du refuge de Plaisance a été déplacé par une avalanche et le chalet d'alpage du Biol à Courchevel a été complètement détruit...

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV

---



## Les chalets de la Plagne (D)

Le hameau de la Plagne comprend une bergerie, 2 étables, 2 ruines de halle, plusieurs murets et enclos en pierres sèches, 1 cave voûtée et une ancienne ruine au sud, témoin d'un alpage exploité de longue date. La cave comporte plusieurs pierres gravées, dont une datant de 1772. Les principaux bâtiments sont implantés dans la pente ce qui les protège des avalanches. Ils présentent encore au moins en partie un mortier traditionnel en « pierres à vue ».

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



## Le traquet Tarier ou Tarier des prés (E)

Le Tarier des prés est un passereau insectivore qui prend ses quartiers d'été en Vanoise de mai à septembre. Il hiverne en Afrique et c'est un migrateur transsaharien dont l'aire de prédilection est la zone tropicale (Congo, Sénégal, Zambie...). Chez le mâle, qui chante joliment de manière sonore et variée, souvent perché sur un piquet, un rocher ou une tige sèche de rhubarbe des moines, c'est le large plastron roux orangé et le sourcil blanc sur fond noir qui attirent l'oeil et le distingue du Tarier pâtre

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV



## Hermines (F)

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 Laîche faux pied d'oiseau (G)

Cette laîche de petite taille (autour de 4 à 5 centimètres) affectionne les terrains très calcaires, secs et peu végétalisés. Elle se plaît donc dans la partie sommitale du sentier qui mène au col de la Sachette. Cette espèce protégée se rencontre dans l'ensemble des Alpes et plus rarement dans les Pyrénées. Ses fleurs rudimentaires sont sur trois segments évoquant les trois doigts des oiseaux et sont portées par des pédondules courbés vers le sol. Avec ses feuilles vert foncé et luisantes en étoile, ils permettent son identification

Crédit photo : Vincent Augé, PNV



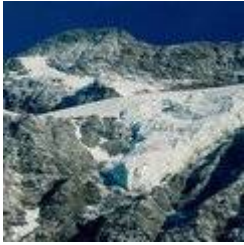
## 🏔️ La Réserve Naturelle de Tignes-Champagny (H)

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 (I)

Ce glacier bien-nommé (à observer juste en-dessous du dôme de la Sache) est comme en équilibre, tant les pentes sont raides à ses pieds. 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 Tignards (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 (J)

En période estivale, le ruisseau du vallon de la Sache a la caractéristique d'être de couleur "laiteuse". C'est la conséquence d'un phénomène d'érosion glaciaire : cette eau provient en effet des glaciers (notamment celui du Plan). Sa couleur vient des farines de roche provoquées par le raclage du glacier, qui sont entraînées par le courant lors de la fonte des glaces. C'est le cas également de la plupart des lacs glaciaires

Crédit photo : Mylène HERRMAN, PNV



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

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 (L)

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 (M)

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 oranger 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 (N)

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