Circuit des cascades des Sétives : une randonnée rafraîchissante à la journée !

Un circuit ardu, mais hors des sentiers battus pour régaler les amateurs de tranquillité, de faune et de flore sauvages. Au printemps, lors de la fonte des neiges, les torrents et cascades promettent une approche spectaculaire.

« Sur cet itinéraire, vous aurez probablement l'occasion de croiser les deux seigneurs des lieux. **Levez la tête au cri strident et unique de la marmotte**. C'est sa manière bien particulière de prévenir ses congénères d'un danger aérien ! Et alors, **si vous ne voyez le gypaète barbu dont vous surplombez le nid au chalet des Loyes, vous aurez peut être la chance d'observer l'aigle royal**... ». Benjamin Plumecocq, garde-moniteur au Parc National de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h

Longueur : 10.5 km

Dénivelé positif : 828 m

Difficulté : Difficile

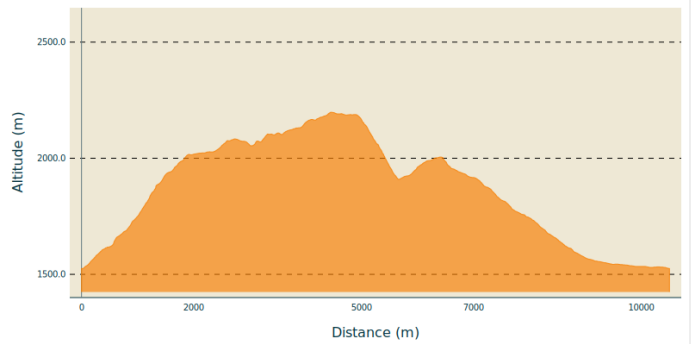
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Pastoralisme

Itinéraire

Départ : Hameau de Beaupraz, Peisey-Nancroix.
Arrivée : Refuge-porte de Rosuel, Peisey-Nancroix avec possibilité de rejoindre le point de départ facilement.
Balisage : GRP
Communes : 1. PEISEY-NANCROIX

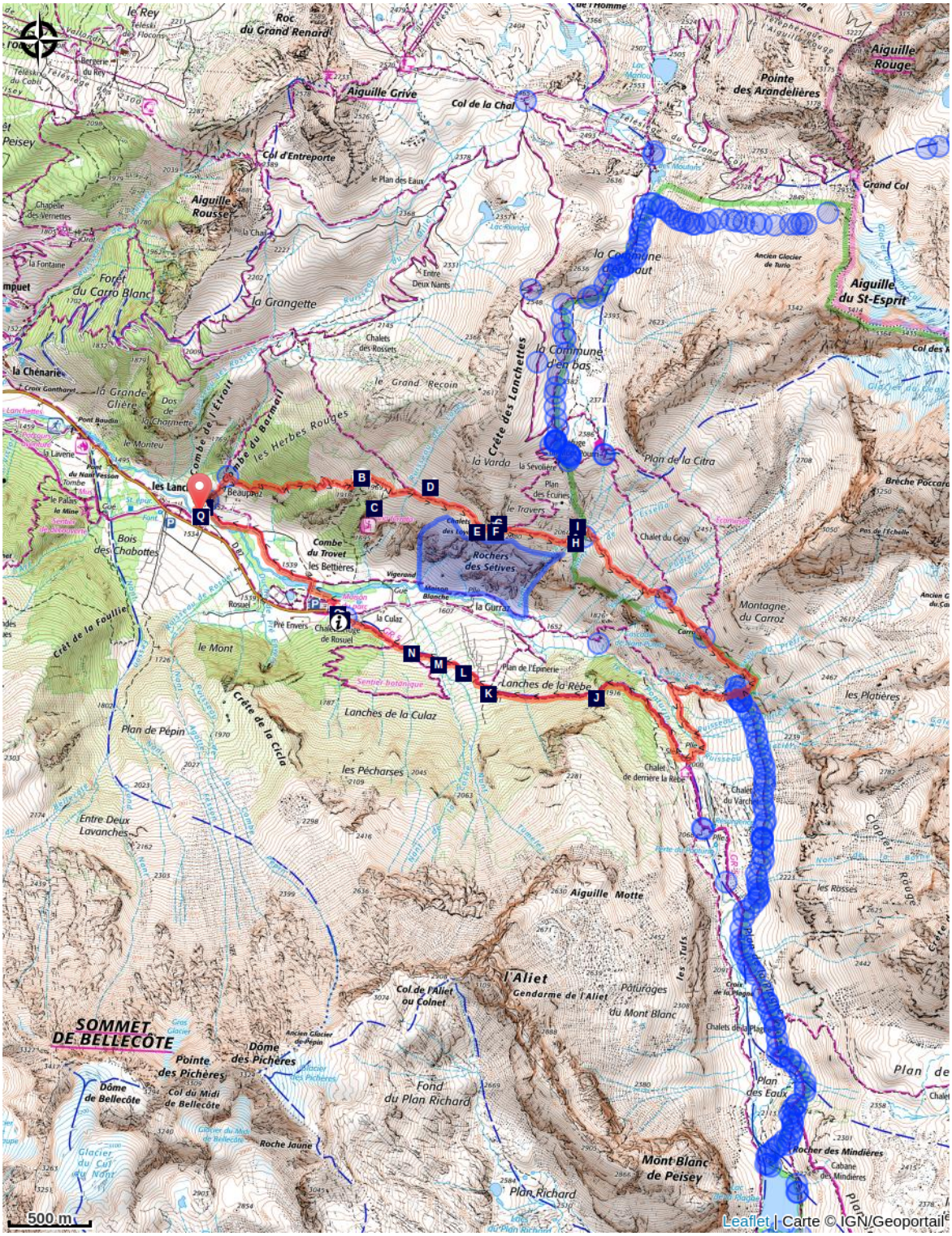
Profil altimétrique



Altitude min 1524 m Altitude max 2198 m

Du Pont de Beaupraz, remonter la piste puis le chemin qui mène au mélézin en traversant Beaupraz. Prendre à droite en direction du refuge du Mont Pourri. Monter par un sentier parfois raide jusqu'à la cave des Loyes. Traverser le versant, passer les chalets des Loyes et l'arête rocheuse du « Travis ». À l'intersection, ne pas monter vers le refuge du Mont Pourri et poursuivre en traversée vers le Lac de la Plagne. Entrer dans le coeur du Parc National au Nant Cruet, passer la prise d'eau EdF et continuer la traversée ascendante. Traverser le Nant Putor, les bergeries du Carro et le Nant du Prêtre. Descendre vers le Plateau de la Plagne. À la sortie du coeur du Parc National, quitter le sentier du Lac de la Plagne et suivre une sente en rive gauche du Nant du Prêtre. Repérer la passerelle du Varchet sur le torrent du Ponthurin et s'y rendre à vue par « la sente des vaches », indiquée par un petit panneau en bois. Traverser le torrent et rejoindre le chalet de la Rèbe. Descendre le GR5 jusqu'au refuge-porte de Rosuel et continuez jusque Beaupraz en poursuivant le GR5 et en retraversant le Ponthurin à l'aval du parking de Rosuel.

Sur votre route...



- Le hameau de Beaupraz (A)
- La combe du Trovet (C)
- Les Loyes (E)
- Le tichodrome échelette (G)
- Prise d'eau EDF (I)
- L'Aliet (B)
- L'alpage de la Sévolière (D)
- Le Travis (F)
- Dracocéphale de Ruych (H)
- Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (J)

- Les ongulés (K)
- L'aigle royal à Peisey-Nancroix (L)
- Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (M)
- Le Mont-Pourri (N)

Toutes les informations 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 **la page réglementation**.

Recommandations

Itinéraire sélectif réservé à de bons marcheurs ayant un certain sens de l'orientation.

Comment venir ?

Transports

Envie de randonner en Vanoise sans prendre la voiture ? C'est simple !

Les vallées de Tarentaise et de Maurienne sont facilement **accessibles en train**, grâce à plusieurs gares situées au cœur du territoire.

Sur place, **des lignes de bus régulières** vous emmènent jusqu'aux villages et stations, portes d'entrée idéales pour partir à la découverte des sentiers du Parc national de la Vanoise et des réserves naturelles nationales gérées par le Parc.

Choisir les transports en commun, c'est commencer l'aventure tout en préservant ce territoire d'exception. Retrouvez toutes les infos pratiques sur **vanoise-parcnational.fr**

Pour préparer votre trajet, utilisez le **calculateur d'itinéraires Oùra** ci-dessous.

Accès routier

Du village de Peisey, prendre la direction de Nancroix et du refuge-porte de Rosuel. Passer le hameau de Nancroix, puis le Pont Baudin et trouver une place de parking en arrivant au hameau des Lanches.

Parking conseillé

Parking des Lanches (plusieurs petits parking autour du hameau des Lanches)

Accessibilité

Néant.

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 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.

Lieux de renseignement

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 de Peisey Vallandry
6 routes des michailles, 73210 Peisey-Vallandry
info@peisey-vallandry.com
Tel : 04 79 07 94 28
https://www.peisey-vallandry.com

Sur votre route...

Le hameau de Beaupraz (A)

C'est au hameau de Beaupraz que l'on rejoint le fond de la vallée du Ponturin. Ce hameau fait face au hameau des Lanches qui avait été bousculé par une gigantesque avalanche descendue de la face nord de Bellecôte en mars 1995. 12 personnes avaient été extraites vivantes de 2 chalets en partie submergés par la neige. Le nom du hameau, "les Lanches", vient directement du mot avalanche. Quant au nom Beaupraz, celui-ci signifie beau pré

Crédit : Régis JORDANA, PNV

L'Aliet (B)

En regardant le versant nord du Sommet de Bellecôte et du Dôme des Pichères, le regard est attiré par la pointe incongrue que forme l'Aliet. Ce sommet de forme triangulaire sous cet angle de vue est en terme géologique une klippe. C'est donc le reste d'une nappe de charriage qui recouvrait le socle de Vanoise constitué de micaschistes. Les matériaux calcaréo-dolomitiques formant la crête acérée de l'Aliet peuvent être datés du Trias carbonaté.

Crédit : Christophe GOTTI

La combe du Trovet (C)

Pour vous rendre au refuge de Rosuel, le plus court est d'emprunter le sentier qui descend par la combe du Trovet. Cet itinéraire correspond au chemin de descente de la via ferrata des Bettières. Prudence : il est cependant bien plus raide que le sentier normal qui descend jusqu'au hameau de Beaupraz.

Crédit : Christian Balais, PNV

L'alpage de la Sévolière (D)

Les moutons qui peuplent l'alpage sont en partie originaires de la plaine de Crau (Bouches-du-Rhône) et transhument par camions chaque printemps et automne. C'est également dans la Plaine de Crau qu'est cultivé le foin de Crau AOP, employé à nourrir les vaches tarines à l'étable l'hiver. L'éleveur de la Sévolière applique en outre des mesures agro-environnementales qui visent à préserver certaines espèces de la flore et de la faune locales, par des mises en défens ou des retards de pâturage.

Crédit : Christian BALAIS

Les Loyes (E)

Les chalets des Loyes sont édifiés sur un replat protégé des avalanches par les rochers de la crête des Lanchettes. Ces chalets ne sont plus utilisés depuis belle lurette et tombent en ruine. On peut observer en contrebas des ruines, le vestige d'un câble à foin, qui permettait de descendre les balles de foin, confectionnées avec le foin fauché dans les pentes alentour. Ce câble devait permettre de monter des matériaux et des victuailles aux chalets des Loyes. Depuis, le câble a été démonté, car il représentait un réel danger pour les gypaètes nichant dans la falaise des Sétives

Crédit : Régis JORDANA, PNV

Le Travis (F)

Le passage difficile au pied de la crête des Lanchettes, et au-dessus des falaises des Sétives, s'appelle le Travis. Cette voie a été aménagée pour permettre le passage des troupeaux. On voit qu'elle a été en partie taillée dans la roche. Des murets en pierre ont été édifiés pour prémunir les voyageurs contre le risque de chute.

Crédit : Christophe GOTTI

Le tichodrome échelette (G)

Le long des falaises calcaires court un oiseau unique en son genre : le tichodrome (Tichodroma muraria) cherche sa nourriture à l'aide de son long bec incurvé dans les trous et failles du rocher. Celui que l'on appelle "l'oiseau papillon" se déplace en grimpant sur la roche et en faisant de petits sauts volants. Lorsqu'il déploie ses ailes, le rouge de ses plumes apparaît. Le tichodrome est présent toute l'année dans notre région. Il aime parfois chercher ses proies sur les murs de bâtiments, jusque dans les villages. Il niche souvent à proximité de l'eau, dans une cavité en bordure de torrents.

Crédit : Aymeric MASSET

Dracocéphale de Ruych (H)

Le Dracocéphale de Ruych fait partie de la jolie famille des Lamiacées. Son nom de genre signifie littéralement « tête de dragon » et on peut remarquer deux dents de chaque côté de la corolle évoquant cet animal fantastique. Cette espèce protégée bénéficie d'une mise en défens sur cet alpage dans le cadre de mesures agri-environnementales car elle semble beaucoup plaire aux palais des moutons.

Crédit : Vincent AUGE

Prise d'eau EDF (I)

La traversée du Nant Cruet en limite du coeur du Parc national s'effectue sans passerelle. Une prise d'eau d'EdF capte juste en amont une bonne partie du débit et une petite galerie le rejette dans le Nant Essella voisin. Cela forme une jolie cascade et concourt à un grand réseau de prises d'eau et de galeries qui alimentent le barrage de Tignes par un collecteur qui traverse le massif du Mont Pourri sur plus de 7 km.

Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (J)

Le Cystopteris des montagnes fait partie de ces fougères rares et difficiles à observer. Elle se distingue par sa feuille très découpée qui s'inscrit parfaitement dans un triangle équilatéral. Elle est présente en France uniquement dans les Pyrénées et les Alpes. Elle bénéficie d'un statut de protection nationale. Cette station a failli disparaître naturellement suite à un glissement de terrain en 2009.

Crédit : Vincent AUGE

Les ongulés (K)

Le vallon de Rosuel a la particularité d'accueillir aussi bien les ongulés de plaine : cerfs, chevreuil et occasionnellement sangliers sur les zones basses et ceux plus spécifiques à la montagne sur les parties hautes : chamois et bouquetins. Cependant, ces derniers n’occupent pas les mêmes quartiers selon les saisons et ils quittent notamment le fond de vallon à la belle saison préférant des zones de plus haute altitude, plus fraîches.

Crédit : PNV - JORDANA Régis

L'aigle royal à Peisey-Nancroix (L)

L’aigle royal (Aquila chrysaetos) demeure une espèce rare et protégée, même si ses effectifs progressent dans les alpes depuis quelques années. À Peisey-Nancroix, il figure sur les armoiries de la commune. La randonnée traverse le territoire d’un de ces couples. Suivi depuis 1973, il a déjà occupé 11 aires (terme utilisé pour désigner les nids des rapaces) différentes et mené 35 jeunes à l’envol. Il se nourrit principalement de marmottes en été et se contente de charognes en hiver.

Crédit : PNV - PLOYER Jean-Yves

Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (M)

Au départ, sur votre droite, vous suivez le dôme de Bellecôte (alt. 3417 m). En hiver, plusieurs couloirs qui vous font face se pratiquent en ski hors-piste depuis le domaine de la Plagne. À son extrémité est, vous apercevez le sommet de l’Aliet (alt. 3109 m). Son nom viendrait de « alye », aiguille en patois savoyard. De ce point de vue, il se présente sous la forme d’une pyramide de roc. Son ascension nécessite des techniques d’escalade. Elle est cotée difficile.

Crédit : PNV - JORDANA Régis

Le Mont-Pourri (N)

En montant, sur votre gauche, vous observez le Mont-Pourri qui culmine à 3779 m, ce qui en fait le 2e plus haut sommet de Vanoise après la Grande Casse. Il fut gravi pour la première fois en 1861, par Michel Croz. Aujourd’hui, l’itinéraire passe classiquement par le glacier du Geay que vous apercevez sous le sommet. Au pied de sa moraine, l’ancien refuge où dormaient les alpinismes jusque dans les années 1970 a été reconverti en espace muséographique.

Crédit : PNV - BALAIS Christian