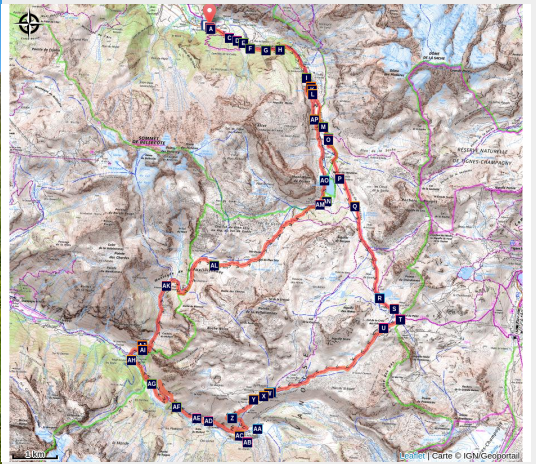


Tour de la pointe de la Vallaisonnay : itinérance au cœur des grands espaces de la Vanoise

Vanoise - PEISEY-NANCROIX



Roche Noire et la Pointe de la Vallaisonnay dominant l'alpage du Plan du Sel. (Céline RUTTEN)

Circuit de randonnée de trois jours, entre les deux plus hauts sommets du massif de la Vanoise : le Mont Pourri (3779 m) et la Grande Casse (3855 m).

De jardins alpins en paysages lunaires, le tour de la **Pointe de la Vallaisonnay** permet de parcourir 3 vallées bien différentes, sur les territoires des communes de **Peisey-Nancroix** et **Champagny-en-Vanoise**. Le randonneur franchit deux hauts cols : le **col du Palet (2652 m)** et le **col de Plan Séry (2610 m)**. De là-haut, la vue se dégage sur la remarquable **Pointe de la Vallaisonnay et son cortège d'aiguilles enneigées**. Dans les barres rocheuses, l'œil averti pourra déceler la présence des **chamois ou bouquetins, ongulés emblématiques des Alpes**. Sur le parcours, le joli **Lac de la Plagne** se prête à une pause méditative.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 jours

Longueur : 37.2 km

Dénivelé positif : 2196 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue, Refuge, Sommet

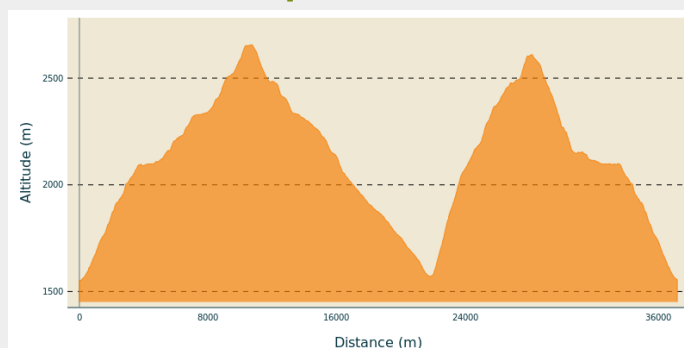
Itinéraire

Départ : Refuge de Rosuel (1550 m)

Arrivée : Refuge de Rosuel (1550 m)

Communes : 1. PEISEY-NANCROIX
2. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

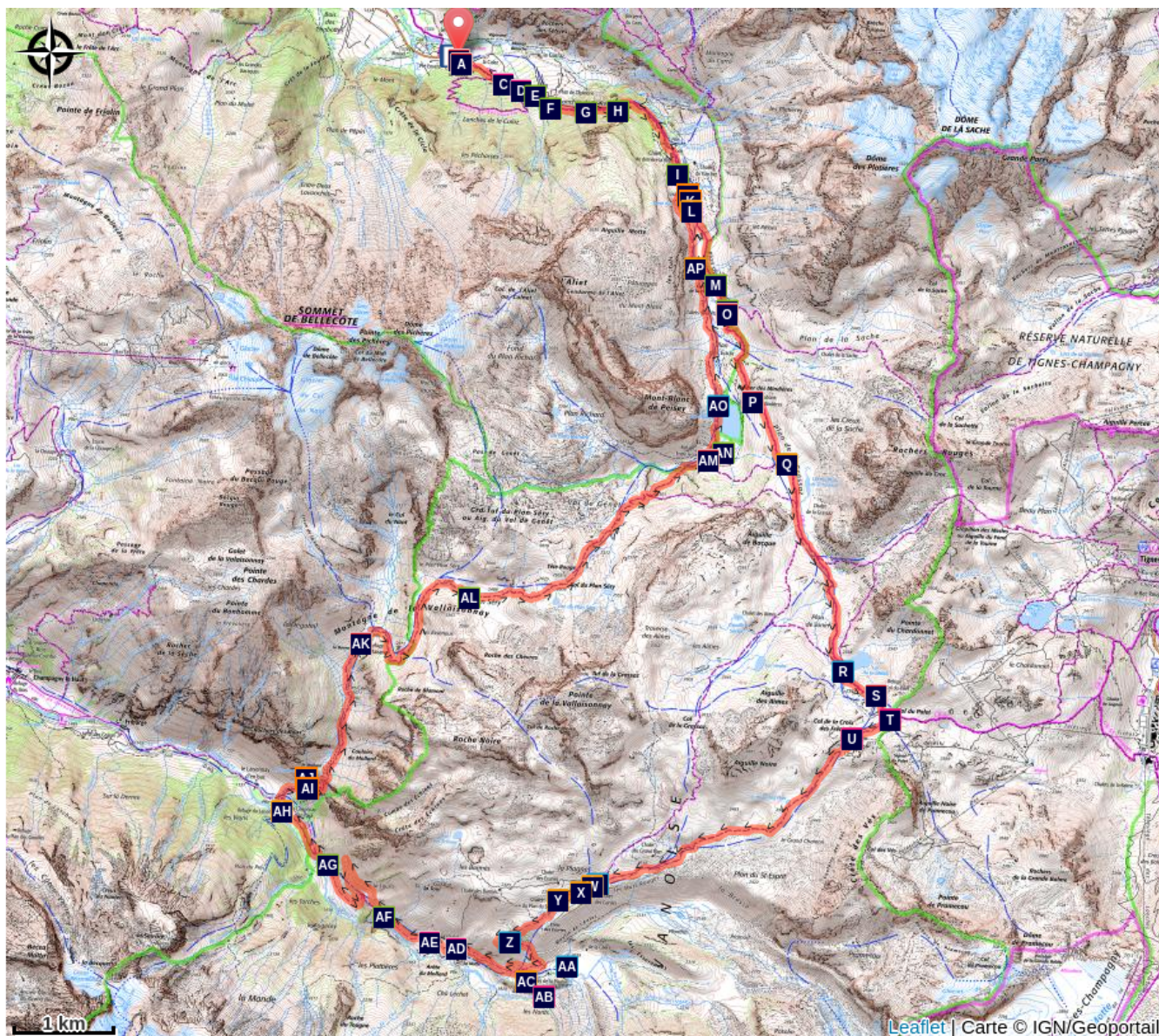
Profil altimétrique



Altitude min 1551 m Altitude max 2657 m

Premier jour : du refuge de Rosuel, suivre le GR5 jusqu'au col du Palet. Le sentier, récemment élargi, traverse des prés, puis un bois clair d'aulnes verts, pour arriver dans une forêt de mélèzes. Ensuite, dépasser le chalet de Derrière la Rèbe, puis traverser le Ponturin sur une passerelle. Plus haut, c'est le Plan de la Plagne, où le Ponturin dessine des méandres. Passer devant les chalets de la Plagne, puis devant le chalet des gardes sur le rocher des Mindières. Plus haut, traverser le Plan de la Grassaz, puis gravir la côte raide qui conduit au lac du Grattaleu. Le refuge du col du Palet se trouve à un quart d'heure de marche. Deuxième jour : 10 minutes de marche sont nécessaires pour arriver au col du Palet. Du col, prendre la direction Champagny. Passer d'abord le col de la Croix des Frêtes, avant de descendre franchement jusqu'au petit lac du Grand Plan et arriver sur les plateaux de la Plagne, puis à la piste carrossable qui passe sous le chalet d'alpage du Plan du Sel. Un peu plus bas, un sentier coupe les lacets de la piste pour parvenir à la chapelle, puis au refuge de la Glière. Poursuivre la descente en partie par la piste et en partie par le sentier pour arriver au hameau du Laisonnay d'En Haut, où se trouve le refuge du Laisonnay. Le sentier du vallon de Plaisance démarre près du torrent du Py, sous la cascade. 1h30 de montée assez raide conduisent au refuge de Plaisance. Troisième jour : du refuge de Plaisance, traverser le torrent du Py au bout de 5 minutes de marche. Rejoindre d'abord le plateau des Essérieux, puis le Petit Plan Séry et le grand plateau du Plan Séry au pied de la pointe de la Vallaisonnay. Encore une petite demi-heure de marche pour parvenir au col de plan Séry. Le sentier descend ensuite jusqu'au refuge communal d'Entre le Lac, puis longe la rive ouest du lac de la Plagne et le plateau de la Plagne pour rejoindre le GR5 emprunté à la montée le premier jour. Poursuivre la descente jusqu'au refuge de Rosuel.


Sur votre chemin...



 Refuge-porte de Rosuel (A)

 Le Mont-Pourri (C)

 L'aigle royal à Peisey-Nancroix (E)

 L'aulnaie (G)


 Le gypaète barbu (I)

 La perte du Ponturin (K)

 Les marmottes (M)


 Refuge de Rosuel et espace d'accueil (B)


 Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (D)

 Les ongulés (F)

 Fougères (H)

 Le Ponturin (J)

 la cabane des gardes du Berthoud (L)

 Le traquet Tarier ou Tarier des prés (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

Recommandations

Itinéraire de montagne sur sentiers balisés avec passage de 2 cols à plus de 2600 m d'altitude. Pas d'itinéraire de repli possible. Passage des 2 cols « obligatoire ». Nécessite d'être bien chaussé et équipé pour faire face aux éventuelles intempéries. Prévoir des jumelles pour l'observation de la faune. Réserver à l'avance les nuitées en refuge

Comment venir ?

Transports

Train jusqu'à Landry ou Bourg Saint Maurice : www.sncf.com . Bus depuis la gare de Bourg Saint Maurice jusqu'à Peisey-Nancroix : www.mobisavoie.com.
Covoiturage : www.cariocar.fr

Accès routier

Vallée de la Tarentaise. RN90 depuis Albertville jusqu'à Landry, puis D87 jusqu'à Peisey-Nancroix et jusqu'au bout de la route, au parking du refuge de Rosuel.

Parking conseillé

Parking du refuge de Rosuel (Peisey-Nancroix)

Accessibilité

2 places de parking réservées au refuge de Rosuel. Refuge labellisé « Tourisme et Handicap » pour les 4 handicaps

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

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>

Point info - Accueil de Landry

place du village, Landry, 73210 Peisey-
Vallandry

info@peisey-vallandry.com

Tel : 04 79 07 88 67

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



Refuge-porte de Rosuel (A)

À 1547 m d'altitude, le refuge de Rosuel est dit refuge-porte du Parc national de la Vanoise, car à la fois proche du cœur du Parc et accessible par la route. Conçu en 1971 par l'architecte Christian Durupt, il présente un toit en forme de vague s'insérant dans la pente pour ne pas donner de prises aux potentielles avalanches. En 2010, d'importants travaux de requalification ont amélioré son confort et sa luminosité. Le refuge n'est gardé et ouvert qu'en période estivale. Le rez-de-chaussée est un point d'accueil et d'information du Parc national.

Crédit photo : PNV - CORPORON Stephan



Refuge de Rosuel et espace d'accueil (B)

Le refuge de Rosuel se démarque par la singularité de son architecture bien intégrée dans le cadre naturel du Parc national de la Vanoise. Situé à 1547m d'altitude, il est ouvert de juin à septembre et gardé par deux gardiennes passionnées de montagne et de cuisine. Fermé et inaccessible au public le reste de l'année. Il possède une grande capacité de 50 places et il est possible d'y manger des produits locaux et des plats faits maison en journée et le soir (sur réservation pour le soir). Les maitres-mots de ses gardiennes : convivialité, amour de la montagne et rencontre.

Faisant partie de l'aire d'adhésion du Parc national qui couvre un milieu sensible et protégé, quelques consignes sont à respecter, pensez à bien les appréhender.

Au rez de chaussée du refuge-porte, un espace panoramique où l'on peut faire une étape reposante et instructive est dédié à la géologie tourmentée du fond de vallée. Chaises longues, panneaux explicatifs, modules tactiles et longue vue en accès libre. Informations ludiques pour petits et grands.

<http://refuge-rosuel.vanoise.com/>

04 57 37 65 94

Rosuel

73210 Peisey-Nancroix

refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr

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

Crédit photo : aptv_redac



▲ Le Mont-Pourri (C)

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 gravit pour la première fois par Michel Croz en 1861. 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 alpinistes jusque dans les années 70 a été reconverti en espace muséographique dédié à l'histoire de ce sommet.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



▲ Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (D)

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 photo : PNV - JORDANA Régis



🦅 L'aigle royal à Peisey-Nancroix (E)

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 photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



Les ongulés (F)

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 photo : PNV - JORDANA Régis



L'aulnaie (G)

Les Lanches de la Rèche sont recouvertes d'aulnes verts, appelés arcosses dans le jargon local. Tout à fait adaptés à ce type de pentes avalancheuses, leurs branches flexibles se plient sous la neige sans casser. L'aulnaie est accompagnée d'une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s'y cachent ici et là, 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 leur baies.

Crédit photo : PNV - MELE Stéphane

Fougères (H)

Le Cystopteris des montagnes qui se trouve en marge d'une zone de suintements dans la descente des Lanches de la Rèche, fait partie de ces fougères rares et difficiles à observer. Elle se distingue pourtant 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, et dans des sites bien peu nombreux d'où son statut de protection nationale. Cette station a failli disparaître naturellement suite à un glissement de terrain en 2009.



Le gypaète barbu (I)

Le gypaète barbu (*Gypaetus barbatus*) est un vautour de 2,80 m d'envergure, qui se nourrit principalement d'os ! Affublé à tort de pouvoirs démoniaques, le gypaète a été totalement exterminé des Alpes au début du XXe siècle. Son retour est le résultat d'un programme international de réintroduction soutenu par l'Europe. Le gypaète barbu est installé dans la vallée depuis 2004. Très sensible au dérangement, de l'information sur site vous aidera à assurer la tranquillité de son aire en cas de reproduction.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



Le Ponturin (J)

Au retour, avant de rejoindre le sentier initial, vous allez franchir un pont qui traverse le Ponturin que vous suivez depuis le départ. Ce cours d'eau prend sa source au lac de la Plagne avant de se jeter dans l'Isère à Landry. À cet endroit, il arrive au torrent de s'enfourir sous les blocs rocheux en période sèche, avant de resurgir plus bas, c'est ce qui a valu à ce lieu, le nom des « pertes du Ponturin ».

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



La perte du Ponturin (K)

Pour rejoindre le sentier du refuge d'Entre-le-Lac, on traverse le Ponturin sur une passerelle. En fin d'été, on ne voit plus le torrent qui continue à couler sous les pierres du lit. Le Ponturin disparaît un peu en amont de la passerelle et ressort un peu plus bas dans la gorge. Mais au printemps, avec la fonte de la neige, une partie du débit continue à être visible en surface, et coule sous la passerelle

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV



la cabane des gardes du Berthoud (L)

Le sentier que l'on suit en descendant du refuge du Mont Pourri rejoint le GR5 sur le plan de la Plagne. Il faut suivre ce sentier quelques centaines de mètres pour rejoindre celui qui monte au refuge d'Entre-le-Lac. Après avoir traversé un éboulis, on peut remarquer une bosse à gauche, avec un mélèze, sur laquelle se tenait la cabane des gardes du Berthoud. Celle-ci a été rasée par une avalanche de neige poudreuse venant du dôme des Platières, au cours du mois de février 1999. Depuis, le Parc national de la Vanoise a fait construire une cabane sur le rocher des Mindières qui domine le lac de la Plagne

Crédit photo : Christophe Gotti, PNV



Les marmottes (M)

La marmotte des Alpes (*Marmota marmota*) pratique l'hibernation. Elle n'est active que 6 mois et demi par an où elle va doubler son poids avant de retourner dans son terrier. Le plan de la Plagne est un endroit privilégié pour l'observer. Son cri strident est facilement reconnaissable, il annonce les dangers, plusieurs cris pour ceux arrivant du sol (souvent l'approche d'un renard) et un seul pour ceux venant du ciel (comme les aigles). Simple mais efficace...

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël



Le traquet Tarier ou Tarier des prés (N)

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 pâle

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV