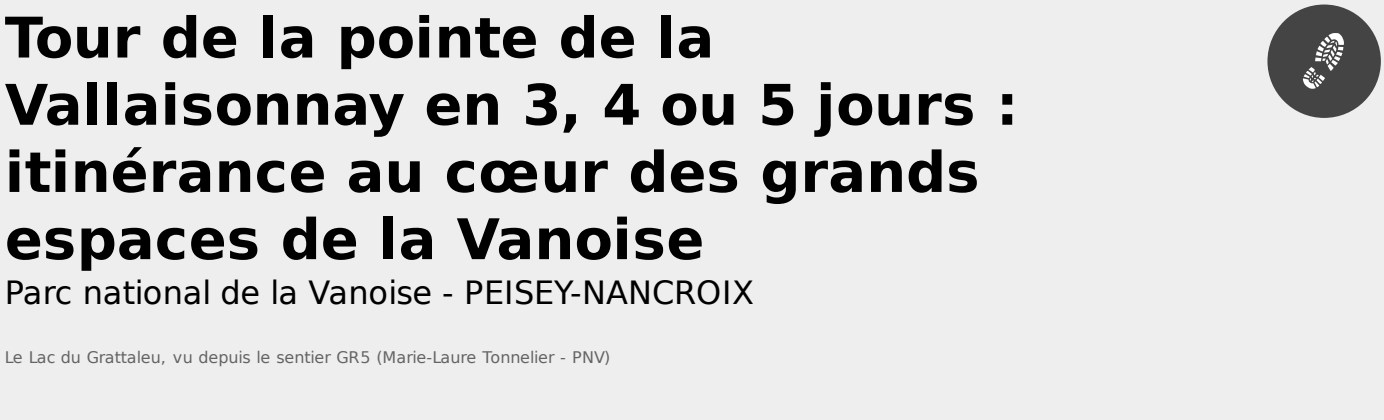
Tour de la pointe de la Vallaisonnay en 3, 4 ou 5 jours : itinérance au cœur des grands espaces de la Vanoise

Parc national de la Vanoise - PEISEY-NANCROIX



Le Lac du Grattaleu, vu depuis le sentier GR5 (Marie-Laure Tonnelier - PNV)

Circuit de randonnée de trois, quatre ou cinq 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 : 5 jours

Longueur : 36.1 km

Dénivelé positif : 2208 m

Difficulté : Facile

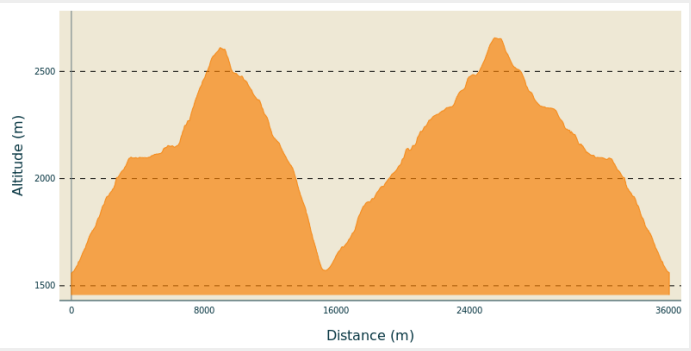
Type : Itinérance

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 1557 m Altitude max 2657 m

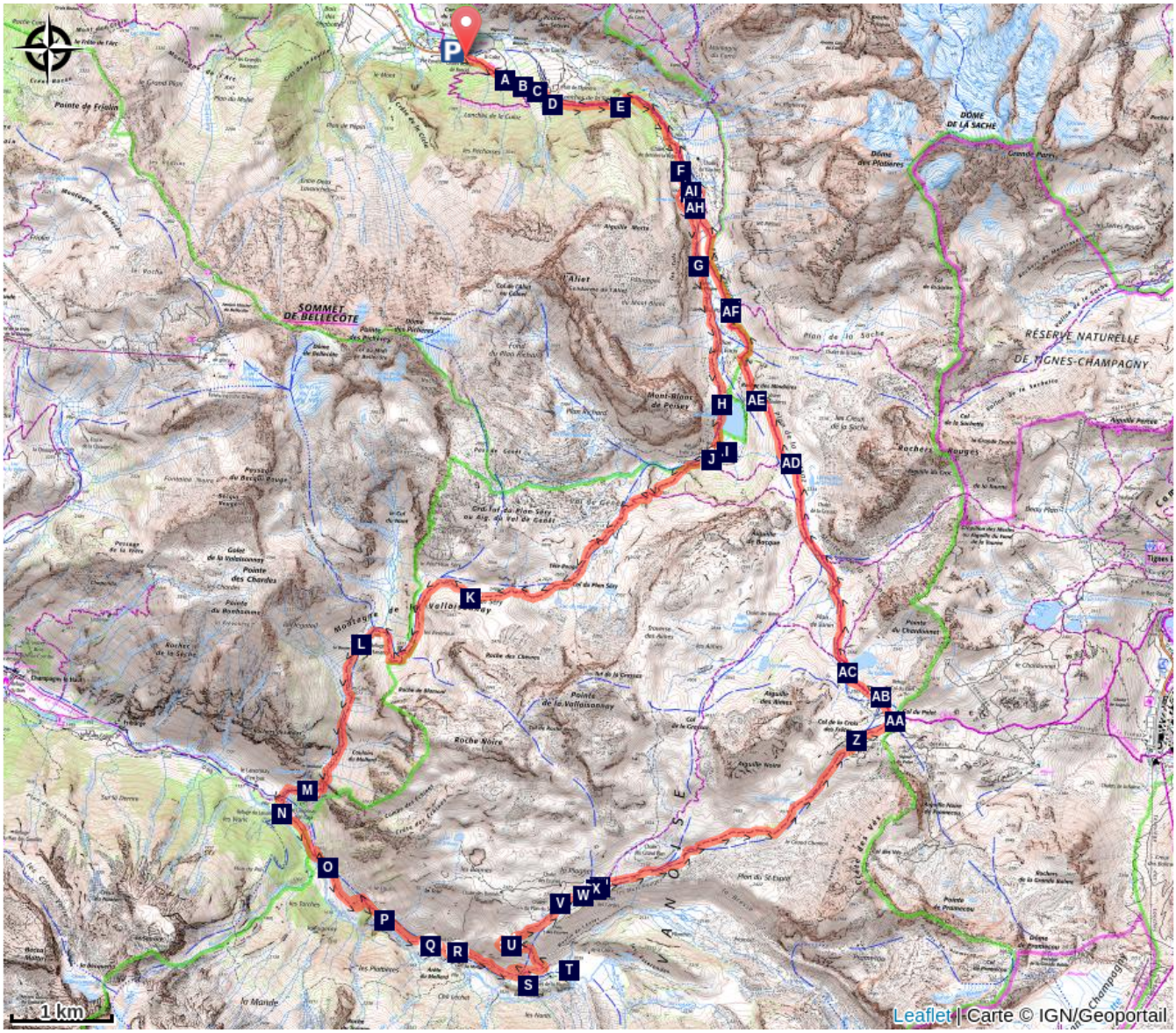
Cette itinérance peut se faire en 3 jours (pour les plus sportifs), 4 jours (marcheurs moyens) ou 5 jours (familles avec enfants).
Il suffit alors de doubler les étapes ou de moduler son parcours en s'arrêtant aux refuges suivants : Entre le Lac, Plaisance, Laisonnay, Glière, Col du palet, Rosuel.

Possibilité d'alterner bivouac auprès des refuges (après réservation) ou nuit en refuge en demi-pension.

Étapes :

1. Du refuge de Rosuel au refuge d'Entre le Lac
   6.5 km / 619 m D+ / 2 h
2. Du refuge d'Entre le Lac au refuge de Plaisance
   6.0 km / 0 m D+ / 3 h
3. Du refuge de Plaisance au refuge de la Glière
   6.9 km / 454 m D+ / 3 h 30
4. Du refuge de la Glière au refuge du Col du Palet
   6.9 km / 654 m D+ / 2 h
5. Du refuge du Col du Palet au refuge de Rosuel
   9.8 km / 19 m D+ / 3 h 30

Sur votre chemin...



- Le Mont-Pourri (A)
- Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (B)
- L'aigle royal à Peisey-Nancroix (C)
- Les ongulés (D)
- Dans la famille des fougères, je demande le Cystopteris des montagnes (E)
- Le gypaète barbu (F)
- Les vaches (G)
- Lac de la Plagne (H)
- Le Caricion incurvae (I)
- Le refuge d'Entre-le-lac (J)
- La flore du Plan Séry (K)
- Le refuge de Plaisance (L)
- La cascade du Py (M)
- Hameau du Laisonnay (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 **la page réglementation**.

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 ou en bivouac

Comment venir ?

Transports

Train jusqu'à Landry ou Bourg Saint Maurice : www.sncf.com . Bus depuis la gare de 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

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

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...

Le Mont-Pourri (A)

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 photo : PNV - BALAIS Christian

Le dôme de Bellecôte et l'Aliet (B)

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 (C)

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 (D)

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

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

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 photo : Vincent AUGE

Le gypaète barbu (F)

Affublé à tort de pouvoirs démoniaques, le gypaète a été totalement exterminé des Alpes au début du XXe siècle. Après un siècle d'absence, le gypaète barbu est à nouveau une figure familière de notre paysage. Ceci grâce à un lourd et long programme de réintroduction d'oiseaux élevés en zoos et volières puis relâchés dans des sites favorables sur tout l'arc alpin. La particularité de ce grand vautour: il se nourrit essentiellement d'os issus de carcasses. Pour accéder à la moelle, il emporte les os dans ses serres et les lâche sur des cailloux afin de les briser. C'est aussi pour cela qu'on l'appelle le casseur d'os. En plus de sa très grande envergure (presque 3 m), le gypaète adulte en impose par son poitrail couleur de feu. Sa queue est longue et en forme de losange.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves

Les vaches (G)

Plus de 250 vaches viennent des villages avoisinants ou de plus loin (Isère notamment) pour estiver dans cet alpage. Ici, différentes races se côtoient : Montbéliardes, Charolaises, Limousines, Tarines,... Ce sont des vaches ne produisant pas de lait : génisses, vaches de reproduction ou à viande. Elles arrivent dans le fond du vallon, puis monteront en altitude à mesure que l'herbe pousse, avant de redescendre progressivement. Elles sont surveillées par un berger, qui occupera différents chalets d'alpage selon l'avancé du troupeau.

Crédit photo : PNV - MELE Stéphane

Lac de la Plagne (H)

Le lac de la Plagne (2144 m) est l'un des lacs naturels les plus profonds de Vanoise (19 m). Sa gestion est actuellement privée et dépend de l'association des Lacs de montagne de Landry-Peisey, qui l'alevine régulièrement. Truites fario, saumons de fontaine et cristivomers peuplent ses eaux. Originaire du nord de l'Amérique, le cristivomer a été introduit ici en 1964. Cette espèce fait l'objet de suivi par marquage des individus alevinés.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica

Le Caricion incurvae (I)

Le Caricion incurvae désigne un milieu exceptionnel, rare et menacé. Il inclut des espèces végétales arctico-alpines protégées, dont la présence remonte aux dernières grandes glaciations. Citons par exemple la Laîche à petite arête (Carex microglochin), la Tofieldie naine (Tofieldia pusilla) ou le Souchet des Alpes (Trichophorum pumilum). La Vanoise a un rôle majeur en France dans la préservation de ce Caricion, encore bien représenté dans le Parc national.

Crédit photo : Christian BALAIS

Le refuge d'Entre-le-lac (J)

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

La flore du Plan Séry (K)

Plus d'eau dans ce lac mais quel spectacle ! Cette étendue immense correspond à un ancien lac glaciaire asséché. Observez les abords : vous trouverez des edelweiss mais aussi la laîche bicolore. Cette discrète graminée est reconnaissable à ses épillets à deux couleurs : pistache et chocolat. Comme toutes les espèces rares de Vanoise, les agents du Parc la cartographient afin d'évaluer sa présence sur le territoire. Rappelez-vous de protéger les fleurs: la cueillette est strictement interdite en cœur de Parc.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

Le refuge de Plaisance (L)

Les deux chalets « Chaloin » du refuge de Plaisance ont été construits par le Parc national de la Vanoise. Ils ont subit par deux fois les affres de l'hiver : en février 1999, une avalanche exceptionnelle a poussé le chalet dortoir, qui pèse une dizaine de tonnes, contre le bâtiment où se trouve la salle à manger. En janvier 2004, c'est la toiture de ce même chalet qui a été endommagée par une tempête. La vie est dure pour les refuges d'altitude en hiver !

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick

La cascade du Py (M)

Un pont permet d'enjamber le cours d'eau et d'admirer cette spectaculaire chute d'eau de 80m qui se répand en embruns rafraîchissants.
Il y a une centaine d'années, il était encore possible de passer entre la chute d'eau et la paroi sans être mouillé ! Ce n'est plus envisageable aujourd'hui, ce qui est la preuve de la vigueur de l'érosion du ruisseau du Py.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

Hameau du Laisonnay (N)

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