



Trek Nature Grand Paradis Vanoise - parcours classique étape D

Vanoise - VAL D'ISERE



Une randonnée riche en paysages, située sur le parcours Classique du Trek, traversant les sommets de Haute Tarentaise et ceux de la Haute Maurienne. Idéale par temps de grosses chaleurs car offre l'accès à de nombreux lac d'altitudes et milieux humides.

Des panoramas grandioses sur les glaciers de la Haute-Maurienne et de la Haute-Tarentaise, une flore et une faune riche propre au Parc national de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h 9

Longueur : 18.2 km

Dénivelé positif : 1258 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Itinéraire

Départ : Refuge du Fond des Fours

Arrivée : Refuge du Carro

Communes : 1. VAL D'ISERE
2. BONNEVAL-SUR-ARC

Profil altimétrique



Altitude min 2271 m Altitude max 2965 m

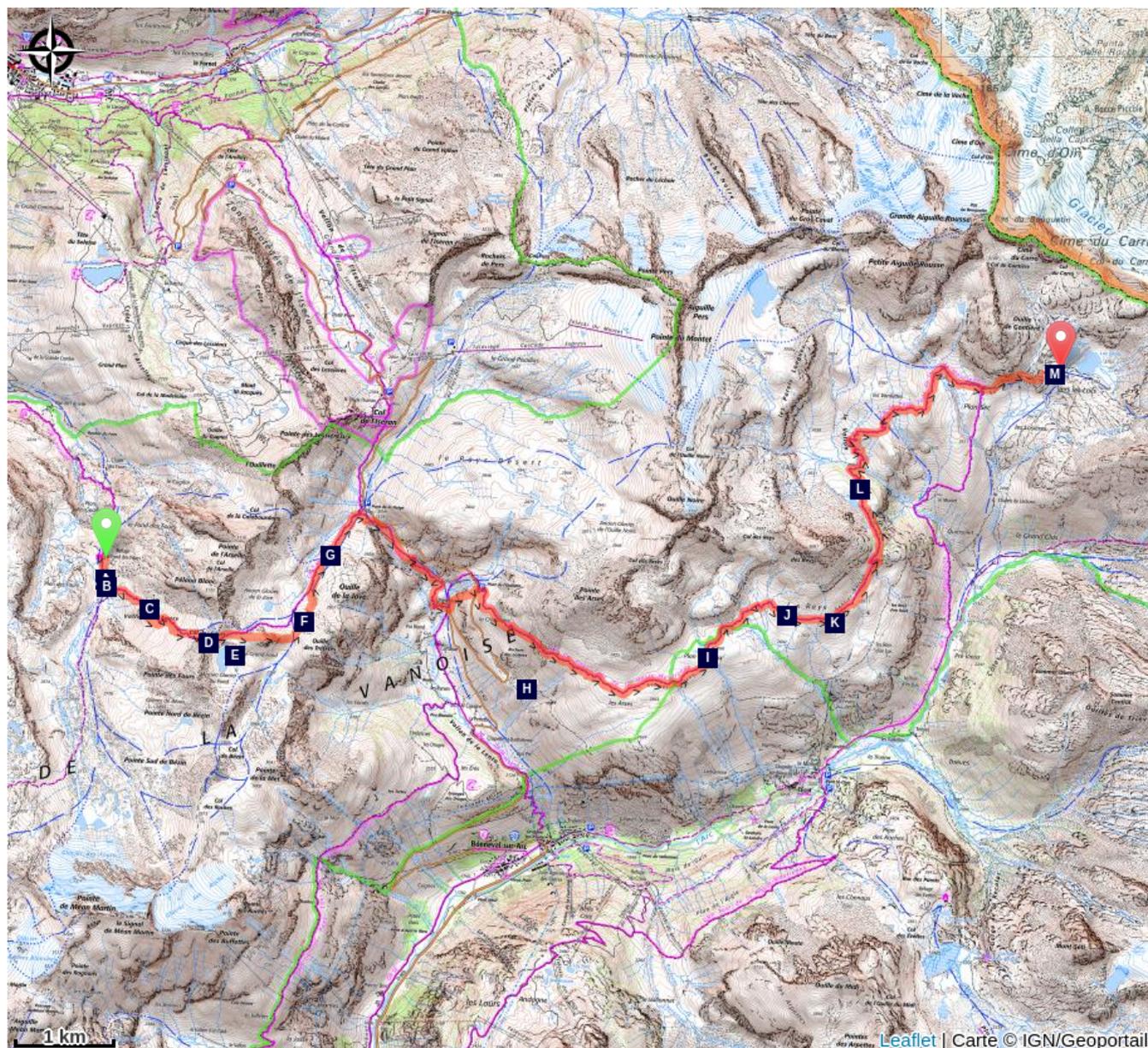
Se diriger vers le ruisseau des Fours, proche du col de la Rocheure. A l'intersection, tourner plein est dans le vallon des Fours. A gauche, le sentier qui domine le lac du Grand fond descend en diagonale jusqu'au col. Le chemin cairné suit la croupe entre L'ouille de la Jave à droite et le lac de la Jave à gauche. 100 m avant d'arriver au Pont de la neige, bifurquer au sud-est.

Suivre le GR5 qui surplombe les gorges du ruisseau de la Lenta. Au lieu-dit "Le golaillon" 2345 m, remonter 125 m à flanc jusqu'à la route D92. Traverser le Pont de l'Ouilleta pour rejoindre le GRdP de Haute Maurienne.

Après 3,5 km de traversée, le sentier contourne l'ouille des Reys vers le nord-est pour faire face à la cascade du Montet. La pente devient descendante jusqu'au petit pont 2603m qui se trouve en contrebas du mignon petit lac du Pys.

Après plus de 5h de marche, cheminer sur le cirque frontalier qui donne naissance à la rivière de l'Arc. A gauche des sources, parcourir plan Sec, c'est le début de la montée finale vers le refuge du Carro.

Sur votre chemin...



-  L'accenteur alpin (A)
-  La renoncule des glaciers (C)
-  Lac des Fours (E)
-  Écaille de Quensel (G)
-  Les lacs du Plan des Eaux et du Pys (I)
-  Vue sur le glacier des Evettes (K)
-  Lacs et refuge du Carro (M)
-  La saxifrage faux aizoon (B)
-  Le col des Fours (D)
-  L'androsace alpine (F)
-  Le vallon de la Lenta (H)
-  Les troupeaux d'ovins (J)
-  Le traquet motteux (L)

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](#).

Comment venir ?

Transports

<https://www.valdisere.com/guide-du-village/plan-navettes/>

Accès routier

A Val-d'Isère : au rond point de l'office de tourisme, tourner à droite et suivre « Vallée du Manchet ». Se garer au départ du télésiège du Manchet Express (la route est interdite à la circulation après le parking).

Parking conseillé

Parking du télésiège du Manchet Express, Val d'Isère

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Val d'Isère

Place Jacques Mouffler, 73150 Val-d'Isère

info@valdisere.com

Tel : 04 79 06 06 60

<https://www.valdisere.com>

Sur votre chemin...



🌿 L'accenteur alpin (A)

L'accenteur alpin (*Prunella collaris*) est très peu farouche. C'est le passereau montagnard le plus facilement observable. Il passe la plupart de son temps au sol pour picorer les insectes, ou se percher régulièrement sur les pierres. De loin, on le trouve de couleur terne, seuls ses flancs roux attirent l'attention. Mais de près, son plumage apparaît bariolé : dessus gris-brun, dos largement rayé de noir, gorge blanche tachetée de noir, flancs avec flammèches rousses sur fond blanc et deux rangées de points blancs sur les ailes.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



🌸 La saxifrage faux aizoon (B)

Au bord du ruisseau s'étale un magnifique tapis de fleurs jaunes : c'est la saxifrage des ruisseaux, ou saxifrage faux-aizoon (*Saxifraga aizoides*). La plante a aussi la particularité d'accueillir un hôte exceptionnel : le petit apollon (*Parnassius phoebus*). Ce papillon blanc avec 2 ocelles rouges est protégé. Il pond ses œufs uniquement sur ces saxifrages. Les feuilles charnues serviront ensuite de repas aux chenilles du papillon.

Crédit photo : PNV - DELMAS Michel



🌸 La renoncule des glaciers (C)

Dans les petits ruisseaux et les suintements, on aperçoit des guirlandes de petites fleurs roses et blanches : la renoncule des glaciers (*Ranunculus glacialis*). La plante est plutôt petite, mais les fleurs sont grandes. Elles sont blanches et deviennent rosées, parfois même violettes. Comme son nom l'indique, cette renoncule aime les zones humidifiées par l'eau de fonte des glaciers ou des névés. Elle détient aussi un record : c'est la plante à fleurs qui monte le plus haut en Europe : 4275 m.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



❁ Le col des Fours (D)

Du col des Fours (alt. 2976 m), on peut profiter d'une vue extraordinaire sur les glaciers et sommets frontaliers avec l'Italie, d'ouest en est : l'Albaron (alt. 3637 m) et le glacier du Vallonnet, la Petite Ciamarella (alt. 3465 m), la Grande Ciamarella (alt. 3676 m) et son glacier des Évettes, la Pointe de Bonneval (alt. 3320 m) suivie du glacier du Grand Méan, le Roc et le glacier du Mulinet (alt. 3442 m) et le glacier des Sources de l'Arc... et enfin le joli lac du Grand Fond sous vos pieds, issu du glacier éponyme disparu aujourd'hui. Les amateurs de chiffres pourront afficher un « 3000 » à leur carnet de courses en gravissant aisément la pointe des Fours à une encablure du col.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



❁ Lac des Fours (E)

Véritable joyaux serti dans la combe du Grand Fond sous le col des Fours, le lac des Fours est un lac glaciaire qui culmine à 2899 m. Non nommé par l'IGN, il reste bien souvent pris par la glace et la neige en début d'été. Il est issu de l'érosion provoquée par le glacier du Fond. Ce dernier, en se retirant, a laissé une moraine frontale faisant office de barrage naturel.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



❁ L'androsace alpine (F)

Dès le retrait de la neige, les éboulis et moraines se parent de coussins fleuris, blancs ou roses : l'androsace alpine (*Androsace alpina*) est une plante rare et protégée, endémique de l'arc alpin. Elle est un exemple remarquable d'adaptation au froid intense. Son record altitudinal est de 3350 m, observé à Bessans ! Les prospections des gardes-moniteurs du Parc national de la Vanoise ont permis de localiser l'espèce sur tous les territoires potentiels... et de répertorier 50 % des populations connues en France.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



Écaille de Quensel (G)

Avec de la chance, l'observateur attentif pourra déceler, posé dans les gazons ras, au delà du Pont de la Neige, un papillon original zébré de noir et de blanc : l'écaille de Quensel (*Grammia quenseli*). Cet Arctiidae a une distribution mondiale se situant autour du cercle polaire... et en altitude dans les Alpes : c'est une espèce boréo-alpine. L'adulte ne vit qu'une à deux semaines avec pour mission essentielle : se reproduire. La chenille mettra au moins deux années avant de se nymphoser.

Crédit photo : PNV - BLANCHEMAIN Joël



Le vallon de la Lenta (H)

Sur les pentes de ce vallon d'altitude, les gens de Bonneval-sur-Arc continuent d'entretenir des prés de fauche. Aujourd'hui restaurés en résidences secondaires, les chalets d'alpages disséminés dans le vallon servaient avant tout à fabriquer beurre et fromages, ou à stocker du foin. Certains chalets sont semi-enterrés, pour ne pas faire obstacle à l'avalanche. D'autres sont défendus par une « tourne », véritable étrave de pierre construite en amont de l'édifice.

Crédit photo : PNV - BASSARGETTE Denis



Les lacs du Plan des Eaux et du Pys (I)

En découvrant l'été ces petits lacs de montagne aux eaux paisibles, on ne s'imagine pas que toute une vie s'y développe en fonction d'un cycle annuel. À la fin de l'automne, la surface du lac se fige de glace et de neige. Son épaisseur s'accroît et prive le plan d'eau d'oxygène dissous, indispensable à la vie. Le lac ne reprendra son rôle nourricier qu'à la débâcle de la banquise, pendant le court été. C'est alors que la vie reprend soudainement pour le plancton, les larves de diptères, les libellules, les demoiselles, les grenouilles rousses et plus rarement les salmonidés introduits, tels que truites fario ou ombles chevaliers.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic



Les troupeaux d'ovins (J)

En été, vous rencontrerez assurément des moutons en pacage libre, partageant l'alpage avec les ongulés sauvages (chamois, bouquetins), souvent perchés plus haut. Il s'agit de la race locale dite « Thônes et Martod », du nom des villages d'origine. Rustique, bonne productrice de lait et de laine, cette brebis cornue connaît un regain d'intérêt chez les éleveurs locaux. Le récent retour du loup dans les Alpes françaises obligent les éleveurs à mettre en place des moyens de protection, pas toujours adaptés à ces petits troupeaux de Haute Maurienne.

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël



Vue sur le glacier des Evettes (K)

Glacier des Evettes et la Petite Ciamarella depuis le Plan des Evettes

Crédit photo : RTM - ONF Chambéry

Le traquet motteux (L)

Caractéristique de la pelouse alpine, ce passereau se laisse facilement observer tant il semble affairé. Son chant vous accompagnera sur tout le parcours, pourvu qu'il dispose de quelques rochers pour faire le guet. Admirez la belle livrée du mâle, toute de noir, d'ocre et de blanc. C'est un migrateur qui rejoint l'Afrique tropicale en hiver. Il partage l'alpage avec le pipit spioncelle et l'alouette des champs, que l'on entend plus qu'on ne voit...



Lacs et refuge du Carro (M)

Construit en 1925, le refuge du Carro est géré par le Club Alpin Français. A son pied, se trouve une curiosité géologique : deux lac jumeaux, séparés par une moraine glaciaire, arborent une physionomie radicalement différente. Le lac Blanc revêt une couleur laiteuse, en raison des eaux limoneuses du glacier situé en amont. A l'inverse, le lac Noir est limpide, alimenté par des affleurements de gneiss. Tout est question de bassin versant ! Ne perturbez pas cet écosystème fragile par des apports de matière organique ! Les bouées ancrées au milieu servent au suivi scientifique mené par la fédération des pêcheurs et le parc national.

Crédit photo : PNV - BASSARGETTE Denis