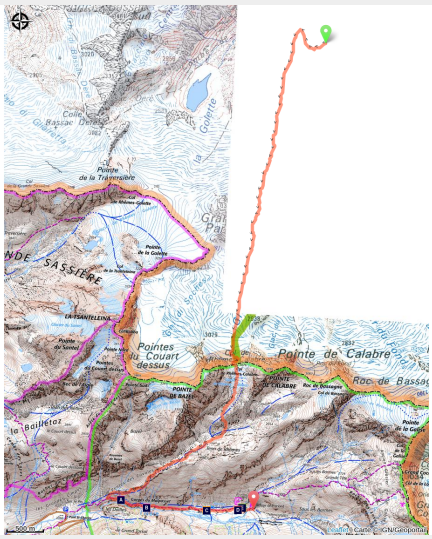
Trek Nature Grand Paradis Vanoise - parcours glaciaire étape A

Vanoise - VAL D'ISERE



L'itinéraire chemine à la jonction de deux espaces protégés, entre Val d'Aoste et Savoie. Le lac de la Tsanteleina, les murailles verticales de la Grande Parei et l'ascension du glacier sont les points d'intérêt majeurs de cette odyssée glaciaire.

Dans la première partie du parcours, le sentier atteint **un vaste amphithéâtre de pierres et pelouses rases.** L'ambiance se fait solennelle à mesure que les **parois rocheuses** se dressent et s'imposent. Avec ses eaux d'un bleu laiteux, **le lac glaciaire de la Tsanteleina** offre une des plus belles vues de l'itinéraire. **L'ascension du glacier** réserve un panorama exceptionnel sur la chaîne frontalière. Sur l'ensemble du parcours, **la faune et la flore sauvages** promettent de belles observations.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 11.7 km

Dénivelé positif : 1042 m

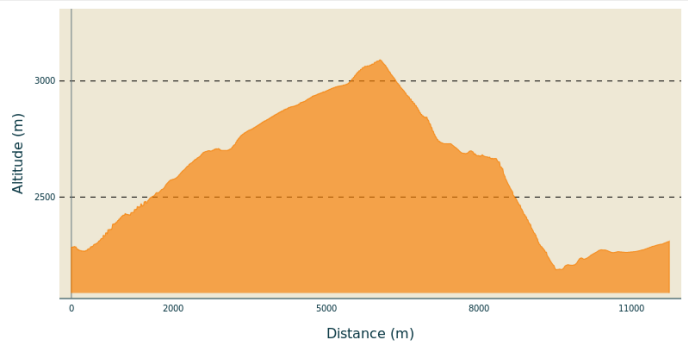
Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Itinéraire

Départ : Refuge de Benevolo, Val de Rhêmes, Italie
Arrivée : Refuge de Chivasso, Vallée d'Aoste, Italie
Communes : 1. VAL D'ISERE

Profil altimétrique



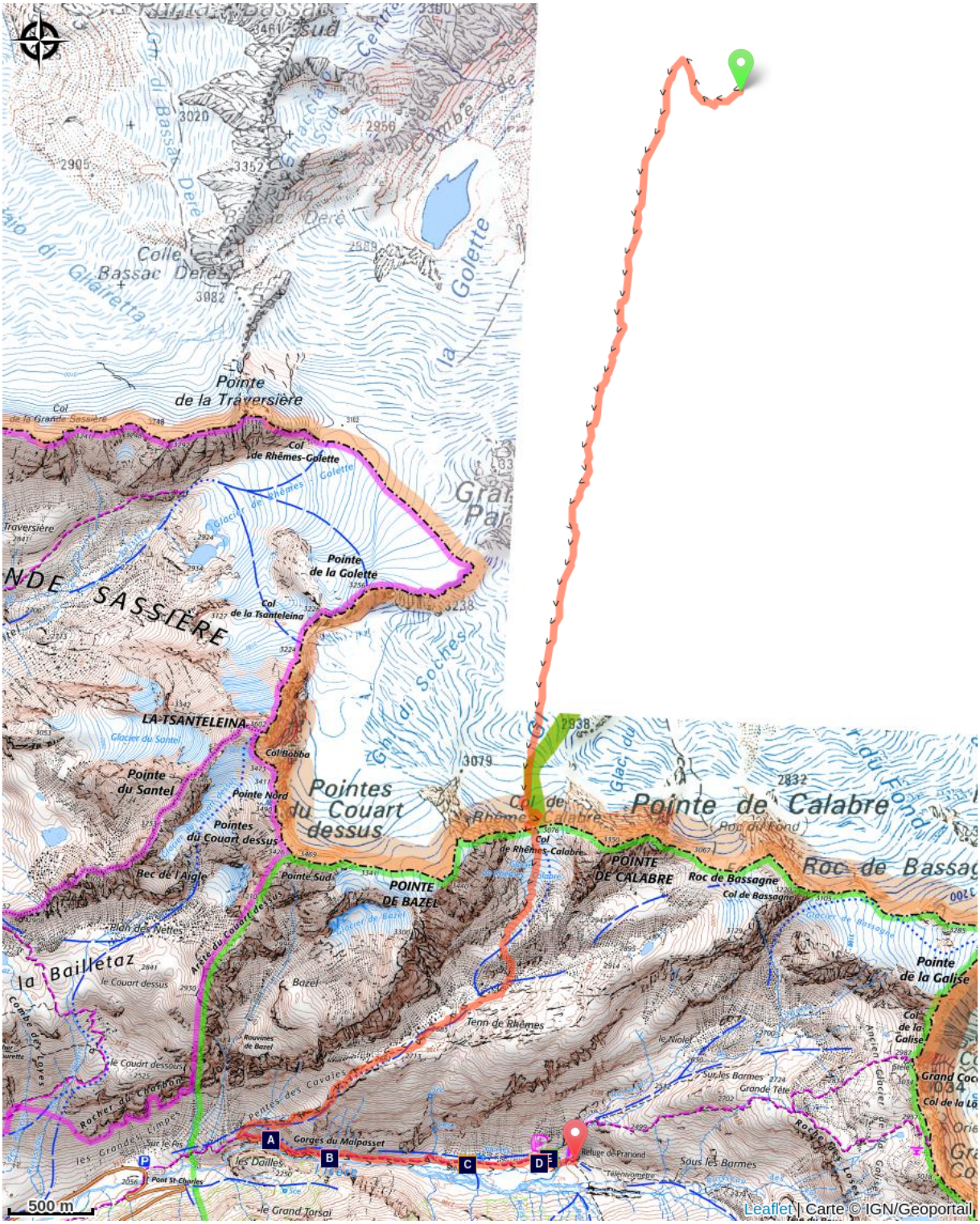
Altitude min 2187 m Altitude max 3091 m

Du Refuge Benevolo jusqu'au début du glacier de la Tsanteleina
En sortant du refuge Benevolo prendre à droite sur le versant est du sentier 13C. Débuter une longue traversée qui mène au départ du glacier.
Laisser le sentier 13C qui fait la boucle vers le refuge Benevolo en continuant tout droit sans omettre de passer à droite du lac de la Tsanteleina. Droit devant se situe le col de Rhêmes qui passe entre le Roc du Fond et la pointe Bazel ou Calabre.
Continuer tout droit, en prenant une trajectoire circulaire vers la gauche jusqu'au pied du glacier.

Le glacier de la Tsanteleina
Après avoir quitté le chemin, l'ascension du glacier se fait sur une pente douce et régulière mais plus crevassée dans la dernière partie.

Du Col De Rhêmes au refuge du Prariond
Côté français du col, il ne reste plus que 200m environ du glacier de Rhêmes Calabre. A travers les pierres et les quelques névés persistants, un chemin se dessine.
Bifurquer (2900m) à gauche, vers 2 cairns bien apparents. Basculer sur le versant sud-est dans ce pierrier marqué de cairns et de petits virages jusqu'au fond du vallon de Tenn de Rhêmes.
Traverser les gorges de Malpasset pour aboutir sur le plateau du vallon du Prariond, c'est là que se trouve le refuge.

Sur votre chemin…



- Les gorges du Malpasset (A)
- Le monument du souvenir (C)
- Les marmottes (E)
- Les Alpes bougent ! (B)
- L'ancien refuge, chalet d'alpage (D)

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

Choisissez un parcours adapté à votre condition physique, à votre motivation et à votre expérience ; tenez compte de ceux qui vous accompagnent ; prenez connaissance de la météo du jour et n'hésitez pas à renoncer si les conditions de pratiques sont défavorables.
Ne partez jamais seul, vérifiez votre matériel et votre assurance individuelle, réservez votre place au refuge.

Équipement recommandé :
Carte
Eau et nourriture
Vêtements chauds adaptés
Baudrier
Corde
Crampons
Casque
Piolet
Lampe frontale
kit crevasses

Comment venir ?

Transports

Pensez au covoiturage

Accès routier

A partir d'Aoste
Suivre la route nationale 26 en direction de Courmayeur jusqu'à Villeneuve. A la sortie de Villeneuve, prendre la route régionale 24 en direction d'Introd, ensuite suivre direction Rhêmes-Notre-Dame et continuer jusqu'au fond de la vallée à Thumel.

Du Tunnel du Mont blanc ou de Courmayeur
Suivre la route nationale 26 en direction de Aoste jusqu'à Villeneuve. Prendre la

route régionale 24 en direction d’Introd, ensuite suivre direction Rhêmes-Notre-Dame et continuer jusqu’au fond de la vallée à Thumel.

Laisser votre voiture sur le parking, dont une partie en été est payante.

Vous rejoindrez le refuge Benevolo, après 1H30 de marche environ.

Parking conseillé

Parking, Benevolo

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.

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Elodie Antoine -
elodie.antoine@vanoise-parcnational.fr
04 79 06 03 15

Les réserves naturelles de la Grande Sassière, de la Bailletaz, ainsi que le vallon de Prariond sont des espaces privilégiés pour la préservation et le développement de la population hivernante de bouquetins.

Les milieux sont favorables pour les bouquetins : exposition sud, gradient altitudinal, altitude élevée (1800 à 3600 m) pentes abruptes entrecoupées d'éboulis et de pelouses, replats et crêtes).

Même très limitée, la fréquentation hivernale peut générer des perturbations lourdes de conséquences pour la faune sauvage à une époque où elle doit limiter strictement ses dépenses énergétiques.

Les activités hivernales telles que le ski de randonnée ou la raquette sont à éviter dans les zones concernées par l’hivernage du bouquetin.

Les éléments du plan de gestion: http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/gerer-et-proteger-les-patrimoines/les-reserves-naturelles-nationales/la-reserve-1

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Val d'Isère
Place Jacques Mouflier, 73150 Val-d'Isère

info@valdisere.com
Tel : 04 79 06 06 60
https://www.valdisere.com

Sur votre chemin...

Les gorges du Malpasset (A)

Lors des 2 derniers millions d'années, les glaciers ont érodé les vallées en leur donnant une forme typique en « U ». Localement, la vallée de l'Isère en est un bel exemple. Par contre, lorsque les roches sont plus dures, il se forme des verrous glaciaires, comme les gorges de Malpasset ou celles de la Daille. C'est alors l'érosion du ruisseau sous et en aval du glacier qui prend le relais. Les éboulis des falaises du verrou finissent d'accentuer cet aspect encaissé.

Crédit photo : PNV - NEUMÜLLER Christian

Les Alpes bougent ! (B)

Les gorges permettent aussi de voir les traces de la surrection des Alpes. Suite à la collision entre les plaques continentales eurasienne et africaine, les couches calcaires et schisteuses se sont pliées comme de la guimauve. On peut ainsi se rendre compte des énergies colossales mises en œuvre ! Ce phénomène est encore actuel. Pour preuve les récurrents tremblements de terre de la région de Turin, qui annoncent à terme le rapprochement physique des deux rives de la Méditerranée mais rassurez-vous, ce n'est pas encore pour tout de suite !

Crédit photo : PNV - ROULAND Patrick

Le monument du souvenir (C)

Ce mémorial rappelle la tragique fin des soldats anglais en novembre 1944. Capturés à Tobrouk (Lybie), puis emprisonnés et évadés en Italie, ils sont aidés par des partisans italiens pour passer en France. Dans le vallon de Prariond, une tempête de neige se déchaîne. Le refuge est introuvable car enfoui sous la neige. La majorité des hommes meurent de froid ou sont ensevelis sous les avalanches. Seuls 3 hommes sur 39 (dont un 9 jours après la tempête !) sortiront vivants de cette aventure, grâce notamment aux secours des avalins (habitants de Val d'Isère) et d'autres partisans italiens.

Crédit photo : PNV - CHASTAIN Alain

L'ancien refuge, chalet d'alpage (D)

Cette ruine est l'ancien refuge, qui servait aussi de chalet d'alpage aux bergers des troupeaux communaux. À cause de l'enneigement des lieux, l'accès hivernal se faisait par le toit via une cheminée encore visible équipée d'une échelle métallique fixe. L'enclos, avec un muret en pierres sèches (nom local : rama), atteste de son usage pastoral. Le chalet n'est plus utilisé par les bergers depuis les années 1950. Le nouveau refuge de Prariond construit en 1969 par le Parc national de la Vanoise a pris la relève.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick

Les marmottes (E)

Le plateau de Prariond accueille une belle population de marmottes des Alpes (Marmotta marmotta). Ce rongeur herbivore vit en colonie familiale, composé d'un couple, des marmottons de l'année et de la génération de l'année précédente. Le mâle dominant « invite poliment mais de façon virile » ses fils « à déguerpir » de son territoire durant leur deuxième été sous peine de le quitter « manu militari ». Ainsi, ces rejetons exclus se retrouvent dans les territoires périphériques, apprenant ainsi l'autonomie.

Crédit photo : PNV - BARRAUD Rémy