



Trek Nature Grand Paradis Vanoise - parcours glaciaire étape B



Parcours glaciaire du Trek Nature Grand Paradis Vanoise. Itinéraire franco-italien, réservé aux randonneurs avertis.

Un parcours sportif et engagé sur le glacier de la Vache. Equipement d'alpinisme requis. De beaux paysages, cols et lacs d'altitude.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h 15

Longueur : 14.9 km

Dénivelé positif : 1572 m

Difficulté : Sportif

Type : Traversée

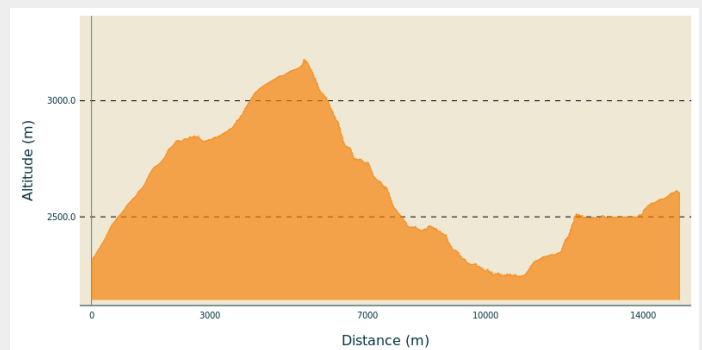
Itinéraire

Départ : Refuge du Prariond

Arrivée : Refuge de Chivasso

Communes : 1. VAL D'ISERE

Profil altimétrique



Altitude min 2242 m Altitude max 3179 m

Du Refuge du Prariond jusqu'au début du glacier de la Vache

En sortant du refuge du Prariond, prendre le sentier en direction du col de la Lose et de la Galise. Dès qu'on passe le raidillon nous sommes dans le vallon du Niolet. Continuer plein est vers Grande Tête face au glacier des Sources de l'Isère. Continuer en direction du Col de la Lose jusqu'au point coté 2750m. Laisser le sentier poursuivre tout droit en direction des lacs de la Vache.

A partir de là, la pente disparaît pour une évolution douce dans un monde minéral. En suivant les cairns et la courbe de niveau, traverser le ruisseau qui relie les 2 lacs pour avancer au sud-est jusqu'au pied du glacier.

Le glacier de la Vache, col d'Oin et glacier de la Capra

Le glacier n'est pas très pentu et ne présente pas de difficulté technique. Néanmoins, l'aspect crevassé demande de l'attention. En fin de saison, il vaut mieux contourner d'abord par la droite. Puis reprendre la direction vers l'est à la cote 3090m jusqu'au dernier passage raide et pierreux qui accède au col d'Oin (3164m) (mettre une corde de 20m).

De l'autre côté, une partie inclinée et rocheuse sur 50m permet de mettre un pied sur le glacier italien (mettre équipement 30m). Attention aux possibles chutes de pierres depuis la Cime d'Oin et aux crevasses qui apparaissent en fin de saison estivale.

De la fin du glacier jusqu'au lac Serrù

A la fin du glacier on se déporte sur la gauche pour descendre un dédale de ressauts rocheux et de blocs (mettre 2 cordes). Restez légèrement sur la gauche et croiser le sentier du col du Carro qui va au lac Serrù, ensuite tourner à gauche jusqu'au col Rocce. Quittez momentanément la partie rocailleuse pour descendre un sentier raide et sinueux, puis longez un joli petit lac. Poursuivre tout droit, contourner la pointe delle Rocce. Après le passage d'un fortin, descendre sur des décombres rocheux pendant une trentaine de minutes. Arriver sous la digue du barrage qu'on traverse à flanc, puis sur le parking doté de toilettes publiques.

Du lac Serrù au Refuge Chivasso/Savoia

Au choix :

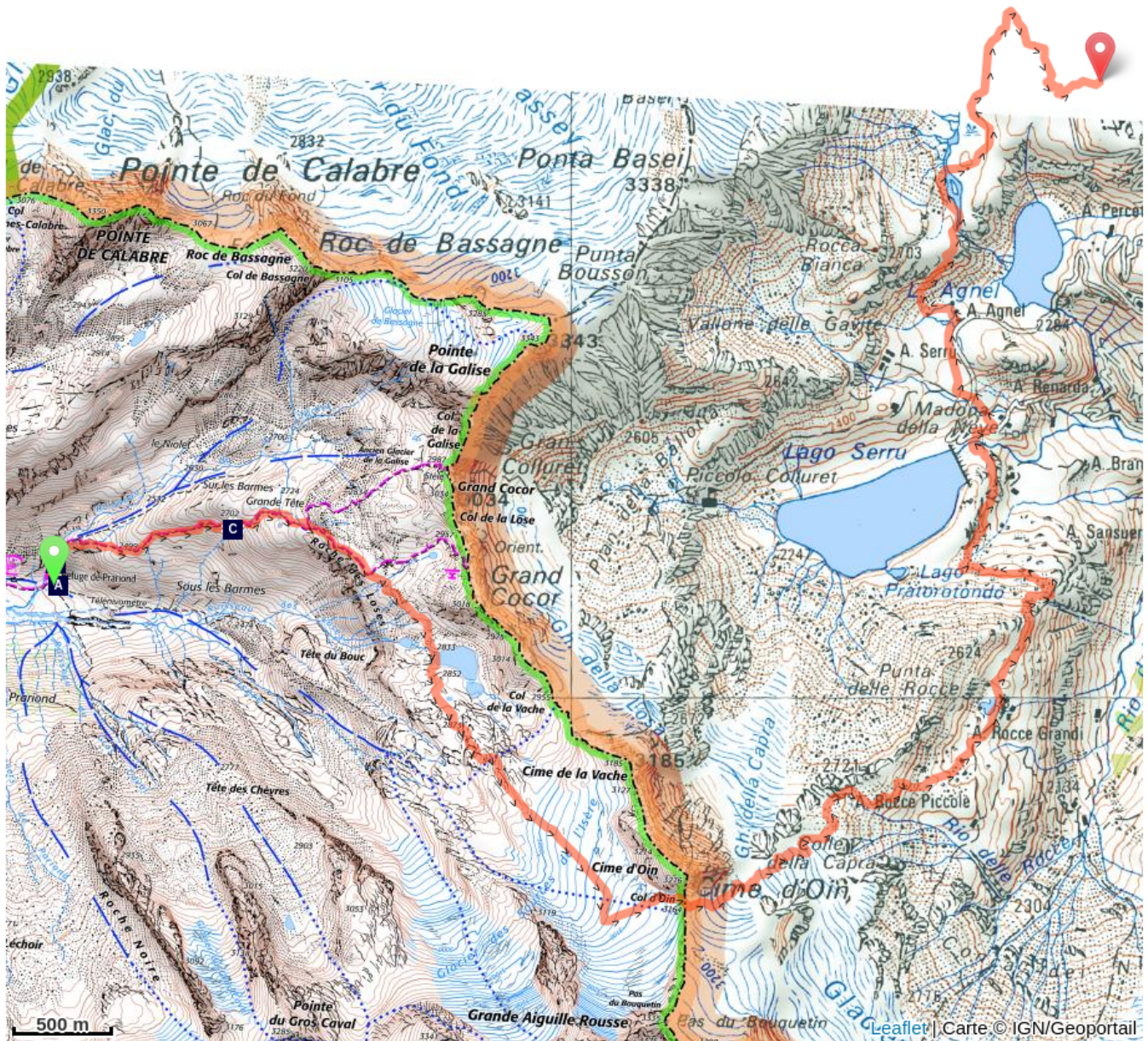
Du parking, poursuivre sur la route goudronnée (possibilité de couper les 3 virages à travers la pelouse) puis prendre à gauche après l'étable, juste avant le lac d'Agnel.

Poursuivre 250m sur le chemin carrossable pour tourner à droite et monter afin de rejoindre le chemin qui mène au col d'Agnel.

Ou bien, du parking, se diriger sur le sentier en direction du col de la Lose côté lac. Après une partie plane s'élever de 50m pour bifurquer à droite, non loin des fortins de la seconde guerre mondiale. Un long sentier balcon nous amène sous le col d'Agnel.

Pour accéder au col, gravir un sentier raide, tortueux, assez étroit avec quelques sections rocheuses équipées de cordes fixes. Passer à flanc d'un fortin sur une partie aérienne pour traverser un ruisseau afin de poursuivre légèrement à droite et rejoindre la route goudronnée située sous le refuge du Chivasso.

Sur votre route...



Le refuge de Prariond. (A)



La restauration des sentiers (B)



Vue sur les glaciers des sources de l'Isère depuis la Roche des Loses (C)

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 glaciaire réservé aux randonneurs avertis et équipés pour pouvoir s'encorder + crampons, piolet, casque, kit crevasse.

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 Oûra** ci-dessous.

Accès routier

Parking du Pont St-Charles, situé à 5 km de Val d'Isère sur la route du Col de l'Iseran (direction Est)

Parking conseillé

Parking du Point St Charles, Val d'Isère

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 Sassièrè, 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 Moufler, 73150 Val-d'Isère
info@valdisere.com
Tel : 04 79 06 06 60
<https://www.valdisere.com>

Sur votre route...



Le refuge de Prariond. (A)

Le refuge de Prariond est un bâtiment d'accueil avec des contraintes spécifiques aux sites isolés. L'adduction de l'eau potable, de plus de 800 m de longueur, se fait depuis le versant d'en face avec la nécessité de la faire passer à l'aide d'un ouvrage câble au-dessus de l'Isère ! L'électricité est produite grâce à des panneaux photovoltaïques et une pico-centrale hydroélectrique qui turbine une petite partie du torrent présent à l'ouest du refuge. Le ravitaillement en denrées nécessite 2 à 3 rotations d'hélicoptère par an auxquelles s'ajoute le bois pour le chauffage et le gaz pour la cuisine. « Sobriété » et « service public » sont les maîtres mots pour la gestion de ce refuge.

Crédit : PNV - GOTTI Christophe



La restauration des sentiers (B)

Une dizaine d'ouvriers saisonniers sont à l'œuvre pour entretenir les quelque 550 km de sentier du cœur du Parc de la Vanoise. La zone que vous traversez fait régulièrement l'objet de travaux, pour gérer les ravinements, écoulements d'eau et piétinements hors sentier. Les cicatrisations par la végétation ont 20 ans ! Merci d'aider la végétation en restant sur les sentiers.

Crédit : PNV - BUCZEK Jessica

Vue sur les glaciers des sources de l'Isère depuis la Roche des Loses (C)

Vous pouvez observer les différents glaciers encore présents autour du vallon avec de gauche à droite le glacier des sources de l'Isère (coupé en 2 par l'arête de la Grande Aiguille) et le glacier de Gros Caval. Deux autres sont cachés de votre point de vue, il s'agit du glacier Pers (coupés en 3 parties) et de celui du Col Pers. Sur la carte IGN Top 25 n°3633ET édition 2008, vous pourrez observer le retrait glaciaire entre 1975 et 2006. Il est illustré en jaune.