

# Trek Nature Grand Paradis Vanoise - parcours classique étape Dbis



Parc national de la Vanoise - VAL D'ISERE

*L'itinéraire D bis est la variante de l'itinéraire D, permettant de faire un crochet pour visiter Bonneval-sur-Arc et l'Ecot.*

Cette variante offre l'avantage de traverser l'authentique hameau de l'Ecot et le village de Bonneval-sur-Arc, figurant au classement des « plus beaux villages de France » et inscrit au répertoire du patrimoine national.

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 7 h

---

Longueur : 20.8 km

---

Dénivelé positif : 1444 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Architecture

# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Fond des Fours

**Arrivée** : Refuge du Carro

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

## Profil altimétrique



Altitude min 1793 m Altitude max 2965 m

### Du Refuge des Fours jusqu'au Pont de la neige

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. 100m avant d'arriver au Pont de la neige, bifurquer au sud-est.

### Vallon de la Lenta jusqu'à Bonneval-sur-Arc

Suivre le GR5 qui surplombe les gorges du ruisseau de la Lenta. Arriver à la maison cantonale, traverser le pont et suivre le chemin à droite de la route goudronnée pendant 1,3km. Puis, traverser un autre pont, marcher 1km le long de la route sur la variante du GR5. Prendre le chemin main gauche qui zigzague en surplombant les prises d'eaux EDF du ruisseau. A l'altitude 1870m, prendre le sentier à droite pour rejoindre le centre du village de Bonneval-sur-Arc.

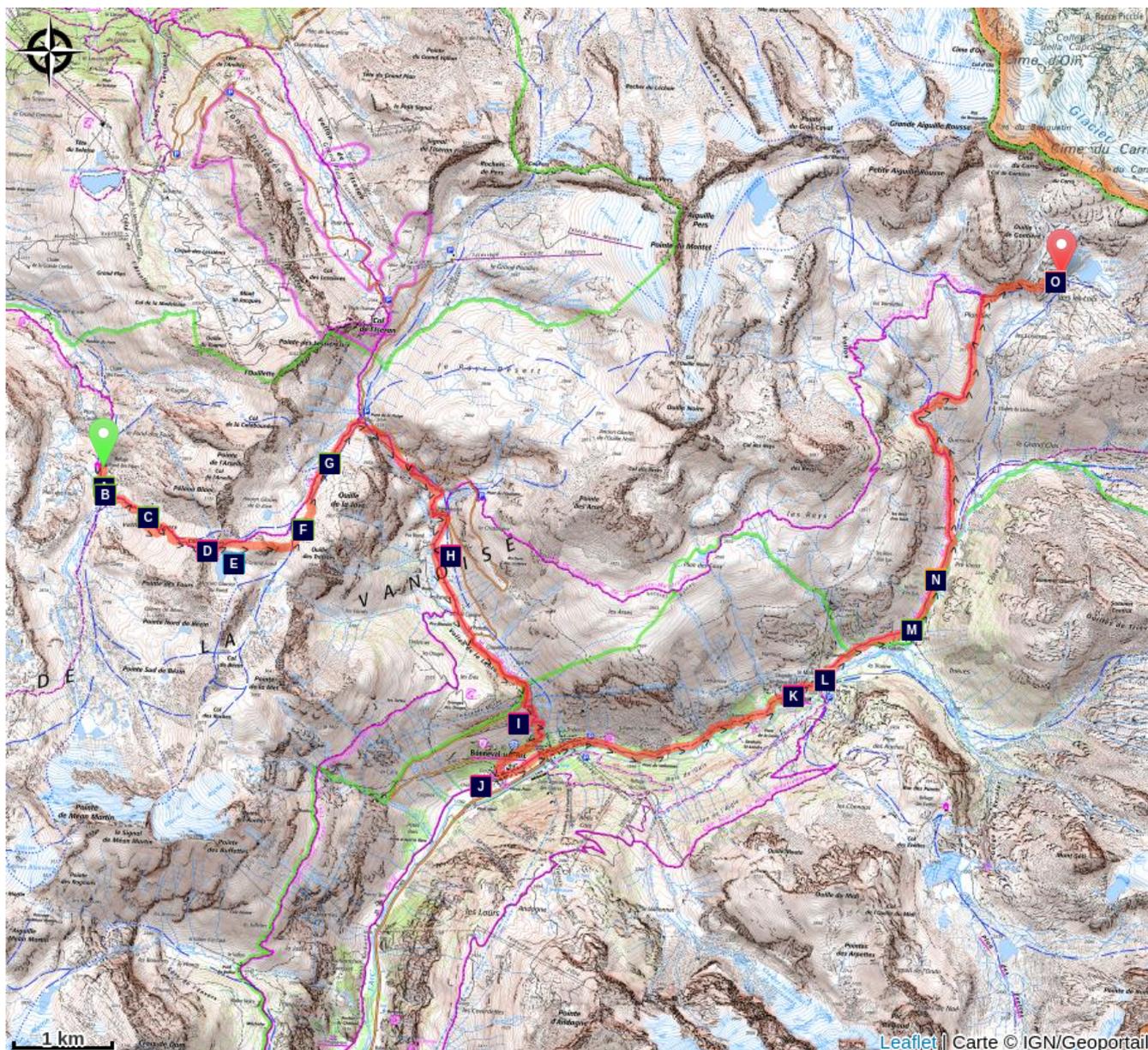
### Bonneval-sur-Arc jusqu'à La Duis

De l'office du tourisme, suivre la direction de l'Ecot. Sortir du village en direction de "L'Ecot / refuge du Carro". Quitter la route qui mène aux chalets d'alpage de La Duis situés en fond de vallée.

### La Duis jusqu'au refuge du Carro

Depuis le lieu dit la Tuilière, arpenter le sentier qui enjambe 2 ruisseaux dont le premier passe par un pont en pierre construit en aval de la cascade des Montets. Atteindre l'embranchement du "sentier balcon".

# Sur votre chemin...



-  L'accenteur alpin (A)
-  La renoncule des glaciers (C)
-  Lac des Fours (E)
-  Écaille de Quensel (G)
-  Vue vers la vallée de l'Arc (I)
-  Vue sur le hameau de l'Écot (K)
-  Les prairies fleuries (M)
-  La saxifrage faux aizoon (B)
-  Le col des Fours (D)
-  L'androsace alpine (F)
-  Vue sur le vallon de la Lenta (H)
-  Vue sur l'entrée de Bonneval-sur-Arc (J)
-  Le hameau de l'Écot (L)
-  Les granges à foin (N)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Possibilité de couper l'étape en 2 et de passer une nuit à Bonneval-sur-Arc.

## **Comment venir ?**

Transports

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

Accès routier

A Val-d'Isère, au rond-point de l'office du 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



## 🌸 Vue sur le vallon de la Lenta (H)

Étagé entre 2100 et 2270 mètres, le vallon de la Lenta est l'un des secteurs d'alpages de Bonneval-sur-Arc, en cœur de Parc. Les chalets et l'occupation de l'espace témoignent d'une civilisation agropastorale millénaire qui a su tirer le meilleur parti possible des ressources naturelles de la montagne, les seules disponibles dans une société qui se déplaçait peu. Continuer de faucher en altitude maintient une faune de petits passereaux notamment, mais garde aussi ouvert le plus largement possible la diversité floristique. L'intérêt est écologique bien sûr, paysager et aussi agricole car l'AOC Beaufort exige qu'une partie du fourrage donné à manger aux vaches laitières soit récolté localement. Le lait, et donc le fromage, est en outre beaucoup plus savoureux lorsque les vaches se nourrissent de fleurs qui contiennent les molécules aromatiques.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta



## ☼ Vue vers la vallée de l'Arc (I)

Au fond de cette vallée glaciaire, au profil typique « en auge », coule l'Arc, aux crues parfois titanesques, comme celle de 1957. Mais malgré cela, le chemin sur sa rive droite a pris le joli nom de « chemin du petit bonheur », seul accès à Bonneval-sur-Arc avant la construction de la route. Bonneval, dernier et plus haut village permanent de la haute Maurienne, à 1800 mètres, dont on distingue les premières maisons en bas de la photographie. Dans un tel relief, les terres agricoles se concentrent le long de la rivière -sur la surface la plus plate- pour les jardins et surtout pour les prairies de fauche. Le chemin mène de l'une à l'autre - les parcelles plus claires sont déjà fauchées. Les vaches, elles, broutent les versants plus abrupts en attendant de gagner leurs alpages en aval du Col de l'Iseran.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta



## ☼ Vue sur l'entrée de Bonneval-sur-Arc (J)

Le risque avalancheux structure en creux le paysage. L'implantation des villages anciens évitait en effet les lieux des précédentes avalanches dont le souvenir était entretenu. Après un temps d'oubli ou d'insouciance, l'urbanisme moderne reprend en compte cette mesure de protection passive en limitant la constructibilité et la circulation au vu de plans de prévention fondés sur des cartes de risques. L'ancienne entrée de Bonneval se trouve ainsi bornée par la menace d'avalanche.

Crédit photo : Editions Pittier, Annecy



## ☼ Vue sur le hameau de l'Ecot (K)

La déprise de l'activité agropastorale touche aussi l'habitat. Conservé ou non par les familles d'origine, ce patrimoine bâti fait l'objet de mesures réglementaires visant à en garder l'aspect originel, à défaut de la fonction. Ceux-ci n'empêchent pas la disparition des balcons suspendus de séchage pour des balcons terrasses solarium, et l'apparition de baies, de contrevents ou de doubles toitures répondant au confort moderne.

Crédit photo : Editions GEP Lyon



## 🏠 Le hameau de l'Écot (L)

Si le hameau n'est plus habité aujourd'hui en permanence, il l'a été jusqu'en 1960 environ. On y découvre la chapelle romane Sainte-Marguerite, qui date du XIIe siècle. Le bois étant rare à cette altitude, les bâtisseurs d'hier ont eu massivement recours à la pierre : murs, linteaux, toiture, abreuvoirs et même planchers intermédiaires étaient montés en lauzes ! Grâce à une sage restauration, le hameau de l'Écot se fond harmonieusement dans le paysage. Parcourez les rues étroites et imaginez la vie d'antan lorsque le hameau était peuplé à l'année par les hommes et leurs bêtes...

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica



## 🌸 Les prairies fleuries (M)

Ces prairies de fauche sont essentielles pour les agriculteurs : elles leur permettent de subvenir aux besoins de leurs bêtes durant l'hiver. La fauche favorise la biodiversité et rend ces prairies très colorées au mois de juillet : combien d'espèces saurez-vous différencier ?

Crédit photo : PNV - DEFFRENNES Benoît



## 🏠 Les granges à foin (N)

Tout au long du cheminement jusqu'à la Duis, on aperçoit des granges : celles-ci servaient auparavant à stocker le foin destiné aux bêtes l'hiver. Il fallait alors attendre que la neige soit suffisamment portante pour pouvoir venir à l'aide de mules et de traîneaux descendre le foin jusqu'à Bonneval-sur-Arc. L'architecture de ces granges est particulière à la Haute-Maurienne : les gens du pays utilisaient les matériaux les plus disponibles localement comme la pierre. Ceci explique les murs en pierres sèches mais aussi le toit en lauzes. De grandes ouvertures permettaient d'entreposer aisément le foin, tandis que d'autres, plus petites, permettaient de l'aérer. Les granges et chalets sont souvent semi-enterrés sur leur partie haute pour se fondre dans la pente et ainsi se prémunir des avalanches hivernales.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick