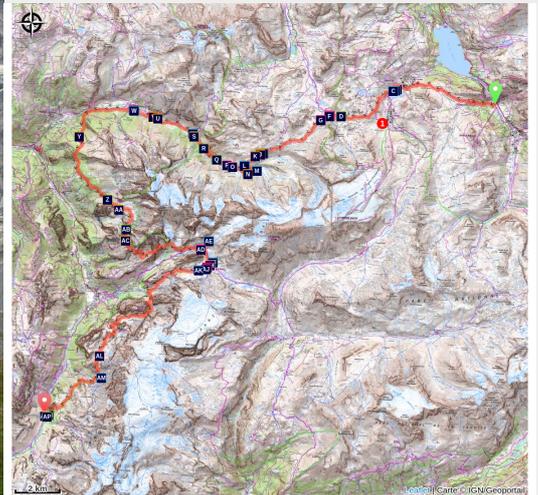


Grand Tour de Tarentaise (GTT4) : traversée de la Vanoise de refuge en refuge

Vanoise - VAL D'ISERE



Une traversée de la Vanoise en 5 jours, entre prairies fleuries et paysages glaciaires. Sur le parcours du GTT, le patchwork de couleurs et d'ambiances est saisissant !

Cet itinéraire au cœur du Massif de la Vanoise présente des vallées ouvertes et de nombreux cols facilement franchissables. Vous êtes dans le royaume de la faune alpine sauvage : **chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux et gypaètes barbus** se laissent apercevoir des randonneurs les plus discrets. A l'horizon, la **Grande-Casse** et son cortège de sommets accompagnent vos journées de marche, avant la pause réconfortante au refuge.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 61.8 km

Dénivelé positif : 4314 m

Difficulté : Sportif

Type : Traversée

Itinéraire

Départ : Val d'Isère

Arrivée : Pralognan-la-Vanoise

Communes : 1. VAL D'ISERE

2. TIGNES

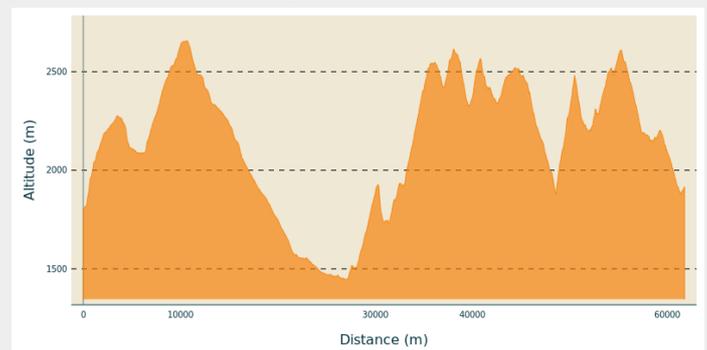
3. PEISEY-NANCROIX

4. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

5. PLANAY

6. PRALOGNAN-LA-VANOISE

Profil altimétrique



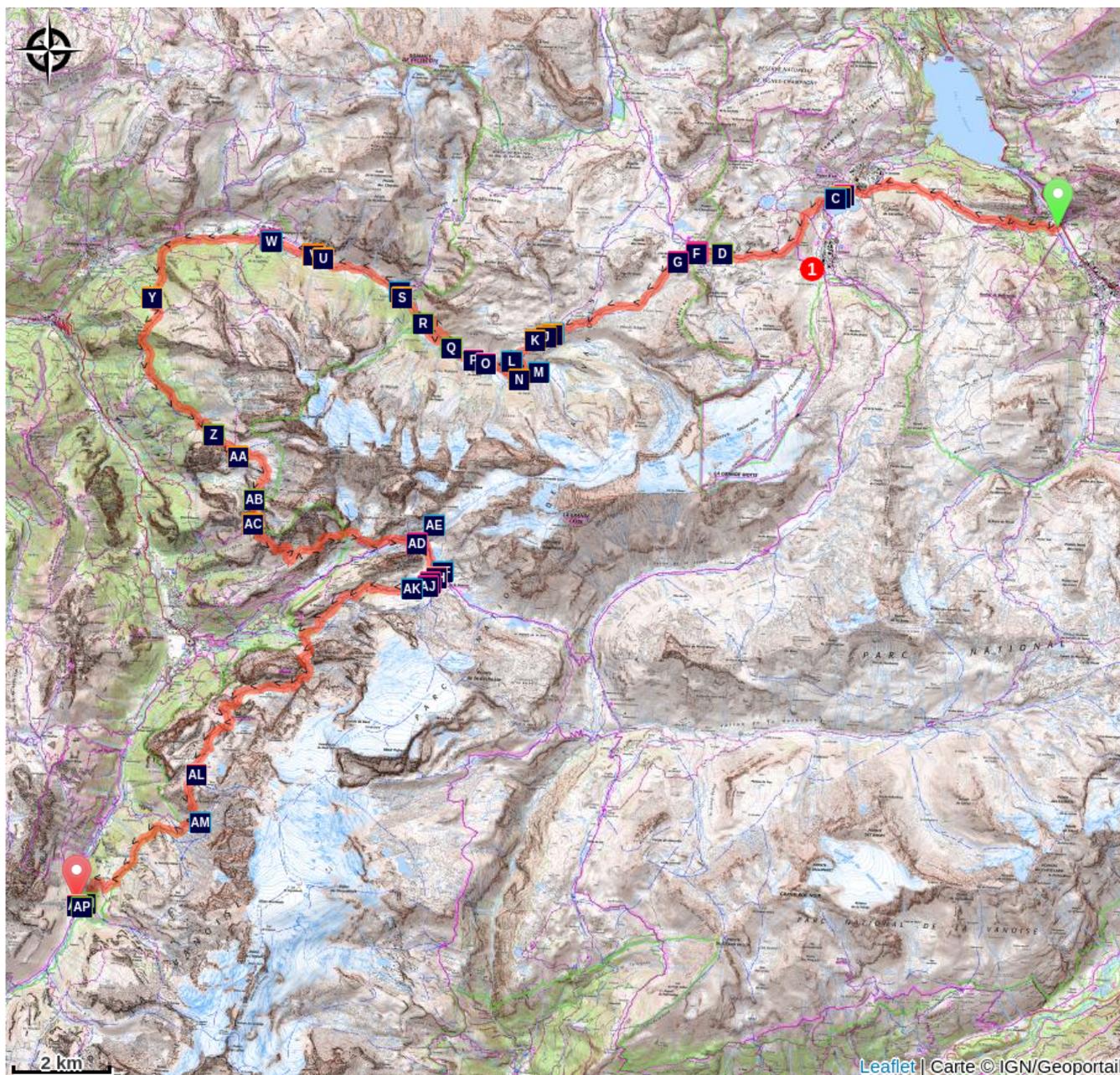
Altitude min 1446 m Altitude max 2657 m

De nombreux refuges confortables et accueillants vous permettent d'organiser votre randonnée comme vous le souhaitez :

- **1ère nuit** au refuge du Col du Palet : 12km / +840 -70m / 4h30
- **2ème nuit** au refuge du Bois à Champagny-le-Haut : 12km / -1190m / 3h30
- **3ème nuit** au refuge du Grand Bec : 8km / +1190m -250m / 6h30
- **4ème nuit** au refuge du Col de la Vanoise : 9km / +650m -540m / 4h30
- **5ème nuit** au refuge de la Valette : 9km / +990m -920 / 5h30

Pour le retour le lendemain, suivre la direction du Roc de la Pêche pour redescendre sur Pralognan-la-Vanoise : 5km / -680m / 1h30

Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  Les Grandes Dames de Tignes (A) |  Station de Tignes (B) |
|  Lac de Tignes (C) |  Le traquet motteux (D) |
|  La face nord de la Grande Casse (E) |  Le col du Palet (F) |
|  Le col de la Croix des Frêtes (G) |  Les glaciers (H) |
|  L'alpinisme en Vanoise (I) |  Le beaufort (J) |
|  L'alpage de la Grande Plagne (K) |  La Grande Motte (3653m) (L) |
|  Le lac asséché de la Glière (M) |  Le refuge communal de la Glière (1996m) (N) |

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

Val d'Isère est accessible en voiture individuelle et en transport en commun depuis Bourg-Saint-Maurice.

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

Contact : Parc national de la Vanoise
Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbues de Pralognan.

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.

Carte précise: www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/9782

Gypaète barbu

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise
Jérôme CAVAILHES - 06.89.17.78.02 jerome.cavailhes@vanoise-parcnational.fr

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus des gorges de la Daille.

Toutes les activités dans cette zone sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, chasse, escalade, etc ...

En particulier, la via ferrata est fermée en période de reproduction.

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.

Carte précise: www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/10078

Sur votre chemin...



▲ Les Grandes Dames de Tignes (A)

Au bord du lac, prenez un instant pour lever les yeux vers les sommets qui vous entourent... Magnifiques n'est-ce pas ? Saurez-vous reconnaître les trois « Grandes Dames » de Tignes ?

Vous pourrez distinguer la Grande Motte (3653 m), célèbre par son glacier (et accessoirement logo de la station), et sa voisine la Grande Casse (3855 m) avec sa ligne de crête et ses parois beaucoup plus abruptes. Derrière vous, la Grande Sassièrè, qui est le sommet le plus haut de France accessible sans matériel en été : une randonnée qui vous amènera à 3747 m d'altitude !

Crédit photo : Andy Parant



🕒 Station de Tignes (B)

Station de 30 000 lits touristiques, Tignes est relié à Val d'Isère par remontées mécaniques depuis 1970. Contrairement à Val d'Isère la station de Tignes ne s'est pas construite autour de son village, à cause de la mise en eau du barrage qui a noyé son village originel en 1952.

La commune a choisi d'aménager entièrement une station à 2100m d'altitude. Créée de toute pièce, elle suit le modèle des stations "intégrées" qui se développe avec le "plan neige" dans les années 1960.

Crédit photo : APTV



🌊 Lac de Tignes (C)

Le lac de montagne naturel de Tignes, dont les eaux descendent directement du glacier de la Grande Motte, gèle en hiver. On peut alors le traverser à pied ! L'été, il se transforme en un terrain de jeu idéal pour les sportifs, les familles, les pêcheurs, les gourmands... À ne pas manquer : l'acroland, soit LE spot le plus décoiffant de la base nautique ! Équipé d'une combinaison, d'un casque et d'un gilet de sauvetage, les amateurs de laissent glisser sur le dos, à plat ventre, sur un bodyboard ou en bouée gonflable sur les 7 rampes de hot jumping... avant de plonger dans le lac. Un spectacle rafraîchissant !

Crédit photo : Andy Parant



Le traquet motteux (D)

Parmi les oiseaux fréquentant les pelouses alpines, le traquet motteux se reconnaît en vol au large T inversé sur fond blanc qui colore l'extrémité de la queue. Cet insectivore, peu farouche, ne nous honore de sa présence qu'à la belle saison avant de rejoindre en fin d'été ses quartiers en Afrique.

Crédit photo : PNV - POULET Laetitia



La face nord de la Grande Casse (E)

Au col du Palet, vous entrez dans la zone réglementée du Parc national de la Vanoise. Ici, la vue sur la face nord de la Grande Casse est impressionnante avec son glacier suspendu. Point culminant du massif de la Vanoise (alt. 3855 m), cette face noirâtre de 900 m est constituée de calcaire issu de dépôts marins. À sa gauche, le sommet de la Grande-Motte et à sa droite, l'aiguille de l'Épena.

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



Le col du Palet (F)

Le col du Palet à 2652 m d'altitude est le point culminant du tour de la pointe de la Vallaisonnay. C'est un des points de passage facile entre les communes de Peisey-Nancroix, au nord, et de Tignes, au sud. A 10 minutes de marche vers l'ouest, on arrive au col de la Croix des Frêtes, qui permet de descendre vers Champagny-en-Vanoise. Ces passages aisés expliquent que le vallon de Champagny-le-Haut a été colonisé par le haut, l'accès par le bas étant barré par les gorges de la Pontille qui séparent Champagny-le-Bas, le chef-lieu, de Champagny-le-Haut. Du col du Palet, on a une belle vue sur la sommets de la chaîne frontalière avec l'Italie. Vers l'est, on voit notamment, de gauche à droite, la Grande Sassièra (3747 m), la Tsanteleina (3601 m) et la grande Aiguille Rousse (3482 m). Au-delà de cette crête, se trouve le Parco nazionale Gran Paradiso, avec lequel le Parc national de la Vanoise est jumelé depuis 1972.

Crédit photo : Jessica Buczek, PNV



🏔️ Le col de la Croix des Frêtes (G)

Le col de la Croix des Frêtes, à 2647 m, sépare les communes de Peisey-Nancroix, à l'est, et celle de Champagny-en-Vanoise, à l'ouest. C'est le seul point de vue du tour de la pointe de la Vallaisonnay qui permet de voir les 2 plus hauts sommets du massif de la Vanoise. Le mont Pourri, au nord-est (3779 m), et la Grande Casse, au sud-ouest (3855 m). Les 2 sommets ont été conquis à la même époque, en 1860 pour la Grande Casse et 1861 pour le mont Pourri, par le guide Michel Croz et ses compagnons. La voie normale de la Grande Casse par le glacier des Grands Couloirs, qui domine Pralognan, est invisible. D'ici, on ne voit que l'austère face nord et son glacier suspendu.

Crédit photo : Alexandre Garnier, PNV



❄️ Les glaciers (H)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



🍊 L'alpinisme en Vanoise (I)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets tels que la Grande Casse, l'Épéna ou la Grande Glière ont d'abord été gravés par le versant le plus facile, au départ de Pralognan. Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Épéna en 1966. Les faces nord des Grandes Jorasses, du Cervin et de l'Eiger ont même attendues le XXe siècle pour être gravées.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le beaufort (J)

Ce fromage délicieux est fabriqué à partir du lait cru et entier des vaches de races Tarine et Abondance. Le lait est travaillé en une pâte pressée-cuite, que l'on moule dans un cercle à talon concave. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation d'utiliser le lait d'un seul troupeau, traité deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... !

Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



L'alpage de la Grande Plagne (K)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



La Grande Motte (3653m) (L)

Magnifique dôme glaciaire visible depuis le vallon de Champagny-le-Haut, la Grande Motte constitue le point culminant de la station de ski de Tignes-Val d'Isère. C'est aussi l'emblème de la station. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. L'ascension en téléphérique permet de capter un panorama d'exception.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



Le lac asséché de la Glière (M)

Malgré les apparences, le lac de la Glière n'est pas pris par les glaces. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, des séracs en provenance du glacier de Roselin sont tombés dans les eaux du lac, bloquant son écoulement naturel. L'eau s'est alors accumulée jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes suite à cette catastrophe naturelle. Le lac s'est ensuite asséché. Il révèle un panorama incomparable sur l'Aiguille de l'Épéna, la plus grande muraille calcaire de France !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le refuge communal de la Glière (1996m) (N)

Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe