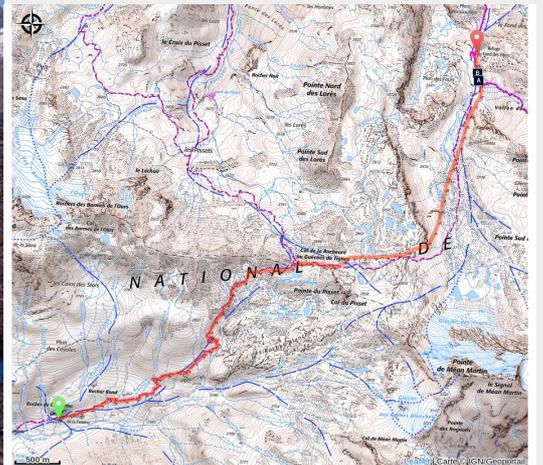


Du refuge de la Femma au refuge de Fond des Fours

Vanoise - VAL-CENIS



Au passage du Col de la Rocheure, le changement de décor est saisissant ! Le paysage se fait alors plus altier, rocheux et sauvage.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 h

Longueur : 8.6 km

Dénivelé positif : 633 m

Difficulté : Difficile

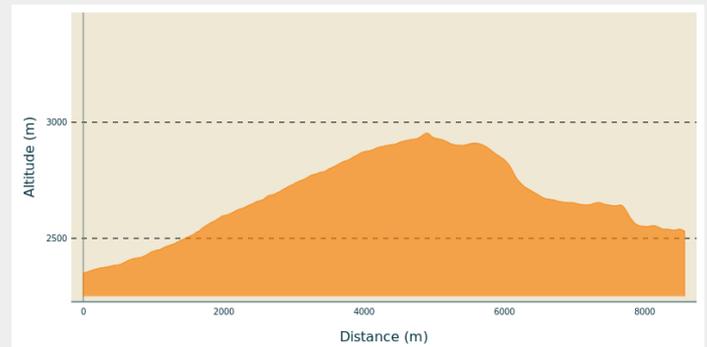
Itinéraire

Départ : Refuge de la Femma

Arrivée : Refuge de Fond des Fours

Communes : 1. VAL-CENIS
2. VAL D'ISERE

Profil altimétrique

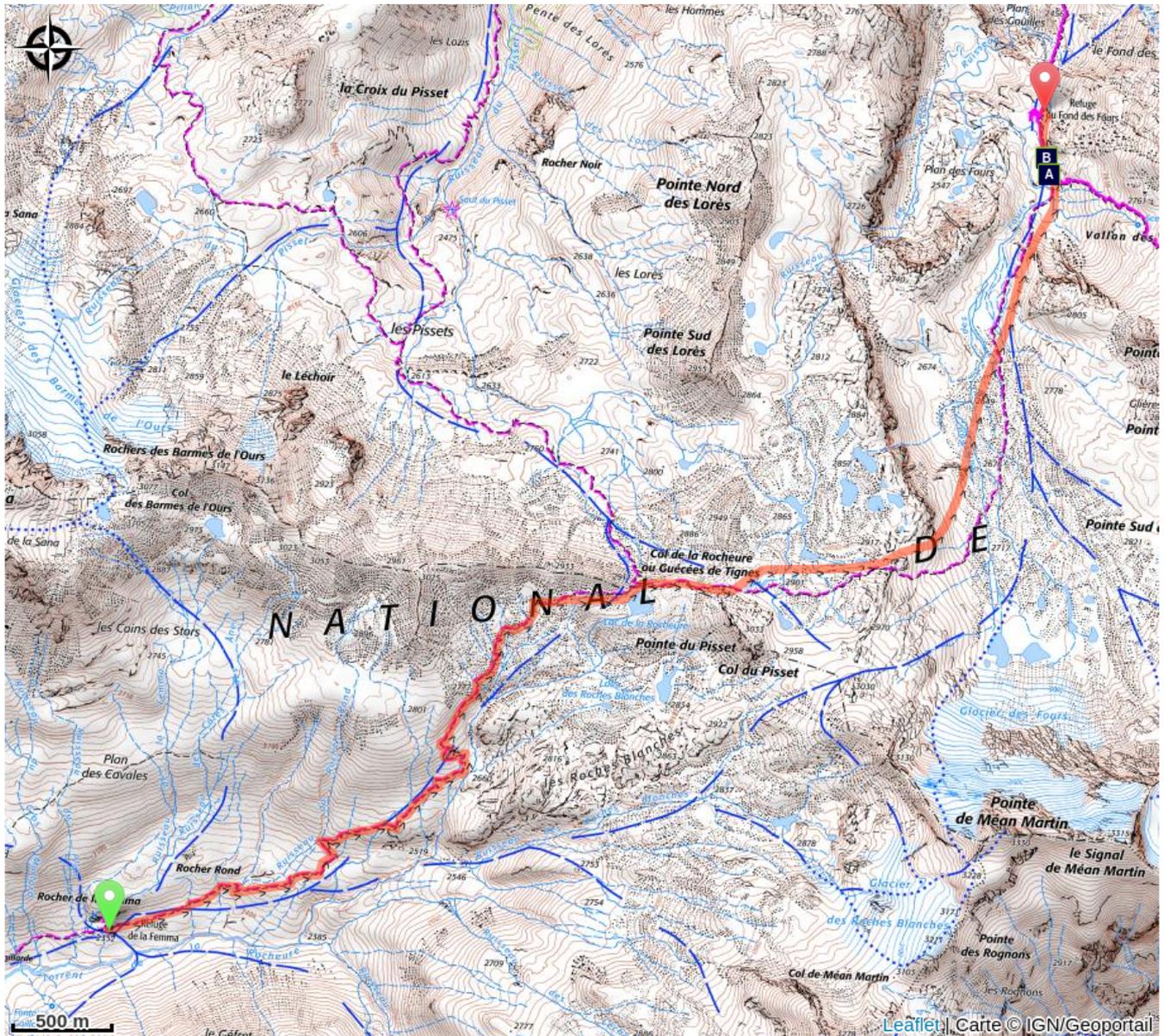


Altitude min 2350 m Altitude max 2953 m

Du refuge de la Femma, continuer naturellement jusqu'au Col de la Rocheure. Au col, bifurquer à droite sur le sentier redescendant en direction du refuge du Fond des Fours. A la prochaine intersection, rester à gauche, le refuge est à 400m.

Pour les plus sportifs, possibilité de doubler l'étape 3 et 4 (parking de Bellecombe => Refuge de Fond des Fours) : D+ 1060m / D- 840m / 19km / 7h30

Sur votre chemin...



 La saxifrage faux aizoon (A)

 L'accenteur alpin (B)

Toutes les infos pratiques

Sur votre chemin...



✿ La saxifrage faux aizoon (A)

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



🐦 L'accenteur alpin (B)

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