

Tour de la Pointe de l'Échelle au départ de Méribel, randonnée de haute altitude en 5 jours (par le col de la Masse)

Vanoise - LES ALLUES



Entre Tarentaise et Maurienne, vous tutoyez les sommets avec cette randonnée itinérante qui vous maintiendra entre 2000 et 3000 m d'altitude. Déconnexion garantie dans ce secteur peu fréquenté, si ce n'est par les bouquetins et les chamois !

La montagne en majesté pour ce trek aux dénivelés sportifs, qui enchaîne 5 cols !

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 58.1 km

Dénivelé positif : 4204 m

Difficulté : Sportif

Itinéraire

Départ : Plan de Tueda, Méribel

Arrivée : Plan de Tueda, Méribel

Communes : 1. LES ALLUES

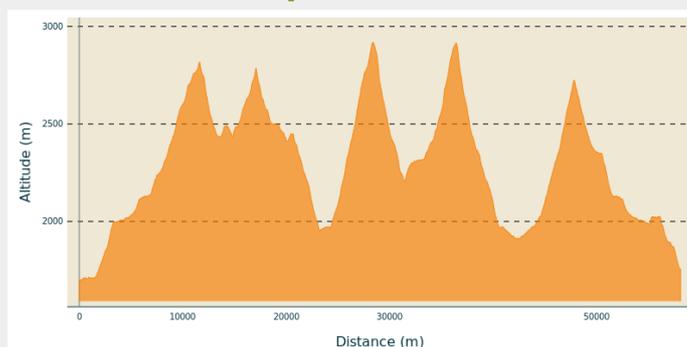
2. PRALOGNAN-LA-VANOISE

3. MODANE

4. VILLARODIN-BOURGET

5. AUSSOIS

Profil altimétrique



Altitude min 1691 m Altitude max 2918 m

Etape 1 : de la réserve naturelle du plan du Tueda à Méribel au refuge de Péclet Polset par le col du souffre (6h)

D+ 1250m

D-470m

13.7km

Etape 1 bis : Variante au départ des Prioux à Pralognan la Vanoise :

D+ 780m

8.5km

Etape 2 : du refuge de Péclet Polset au refuge de l'Orgère (4h)

D+450m

D-1000m

8km

Etape 3 : du refuge de l'Orgère au Pont de la Seteria par le col de la Masse (6h)

(de là, possibilité d'accéder aux refuges de Plan Sec, Fournache, Dent Parrachée, Fond d'Aussois, Montana et aire de bivouac de Peyra Levrousa : rajouter +/- 1h)

D+ 1000m

D- 750m

7km

=> Possibilité de monter au Râteau d'Aussois (+250m), itinéraire non entretenu et non balisé.

Variante par le Col du Barbier - 5h ([voir trace ici](#))

D+ 780m

D-500m

9km

Etape 4 : du Pont de la Seteria au Refuge du Roc (6h)

(en fonction du refuge où vous avez dormi, rajouter +/- 1h)

D+ 750m

D-1000m

10km

=> Possibilité de monter à la pointe de l'observatoire (+100m), itinéraire non entretenu et non balisé.

Etape 4 bis : (Variante si vous êtes partis des Prioux) : du Pont de la Seteria aux Prioux

D+ 750m

D- 1250m

12km

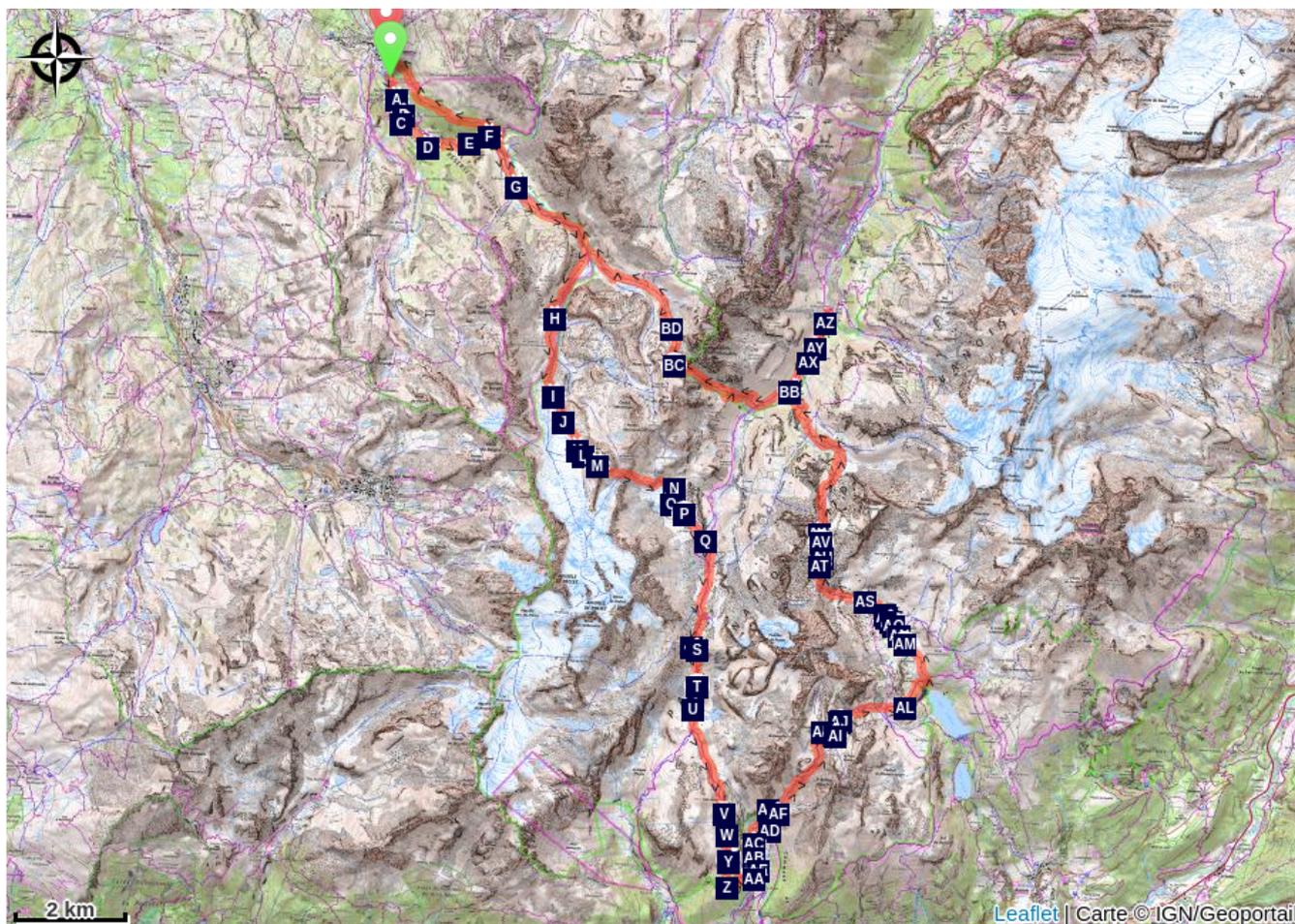
Etape 5 : du Refuge du Roc à Méribel par le Col rouge (7h)

D+ 870m

D- 1100m

14.5km

Sur votre chemin...



- ☼ Des bouquetins à Marseille? (A)
- 🐄 Ferme alpage de Tueda (C)
- 🐾 Une réserve pour un oiseau et un arbre (E)
- ☼ Amas de débris rocheux (G)
- ☼ Glaciers blancs, noirs ou fossiles ! (I)
- ☼ Une peau de chagrin. (K)
- ☼ Tombés au champ d'honneur. (M)
- ☼ Maison de la Réserve naturelle nationale du plan de Tueda (B)
- ☼ Un glacier! Comment ça fonctionne? (D)
- ☼ Un petit coup de rabot! (F)
- ☼ Arbé de Gébroulaz (H)
- 🐾 Techniques de camouflage (J)
- ☼ Vue sur le glacier de Gébroulaz (L)
- 🐾 Le crave à bec rouge (N)

Toutes les infos pratiques

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.

Réserve naturelle nationale de Tuéda - bas

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

Contact :

Nicolas Gomez - conservateur de la réserve naturelle nationale de Tuéda -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr
04 79 08 60 81 ou 04 79 01 04 75

Cette zone est sensible pour le Tétrasyre notamment.

En période enneigée, quelle que soit l'épaisseur de neige, la pénétration des zones de quiétude de la Réserve naturelle nationale de Tuéda est interdite par l'arrêté préfectoral n°2018/88, en application du décret du 12 juillet 1990.

Ainsi, le ski et la raquette sont interdits sauf sur certains couloirs (piste de l'Ours, itinéraires, plateau de Tuéda).

Cette interdiction ne s'applique pas :

- aux activités cynégétiques réglementées par le décret de création de la réserve et le plan de chasse de la réserve.
- aux agences de l'OFB, ONF, gendarmerie nationale ainsi qu'aux agents de la réserve dans l'exercice de leurs missions.
- aux services de secours ou de sauvetage aux personnes, hors exercices

Réserve naturelle nationale de Tuéda - haut

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

Contact : Nicolas Gomez - conservateur de la réserve naturelle nationale de Tuéda -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr

04 79 08 60 81 ou 04 79 01 04 75

Cette zone est sensible pour le Tétrasyre notamment.

En période enneigée, quelle que soit l'épaisseur de neige, la pénétration des zones de quiétude de la Réserve naturelle nationale de Tuéda est interdite par l'arrêté préfectoral n°2018/88, en application du décret du 12 juillet 1990.

Ainsi, le ski et la raquette sont interdits sauf sur certains couloirs (piste de l'Ours, itinéraires, plateau de Tuéda).

Cette interdiction ne s'applique pas :

- aux activités cynégétiques réglementées par le décret de création de la réserve et le plan de chasse de la réserve.
- aux agences de l'OFB, ONF, gendarmerie nationale ainsi qu'aux agents de la réserve dans l'exercice de leurs missions.
- aux services de secours ou de sauvetage aux personnes, hors exercices

Réserve naturelle nationale de Tuéda - centre

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

Contact :

Nicolas Gomez - conservateur de la réserve naturelle nationale de Tuéda -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr
04 79 08 60 81 ou 04 79 01 04 75

Cette zone est sensible pour le Tétrasyre notamment.

En période enneigée, quelle que soit l'épaisseur de neige, la pénétration des zones de quiétude de la Réserve naturelle nationale de Tuéda est interdite par l'arrêté préfectoral n°2018/88, en application du décret du 12 juillet 1990.

Ainsi, le ski et la raquette sont interdits sauf sur certains couloirs (piste de l'Ours, itinéraires, plateau de Tuéda).

Cette interdiction ne s'applique pas :

- aux activités cynégétiques réglementées par le décret de création de la réserve et le plan de chasse de la réserve.
- aux agences de l'OFB, ONF, gendarmerie nationale ainsi qu'aux agents de la réserve dans l'exercice de leurs missions.
- aux services de secours ou de sauvetage aux personnes, hors exercices

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Nicolas Gomez -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr

La Réserve naturelle nationale de Plan de Tuéda abrite des populations de bouquetins en hiver.

Les milieux sont favorables : bonne exposition, gradient altitudinal, altitude élevée, zones escarpées.

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

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

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Nicolas Gomez -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr

La Réserve naturelle nationale de Plan de Tueda abrite des populations de bouquetins en hiver.

Les milieux sont favorables : bonne exposition, gradient altitudinal, altitude élevée, zones escarpées.

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

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

Cette zone fait aussi l'objet d'une interdiction réglementaire de toutes activités, liée à la présence du Tétrasyre.

Sur votre chemin...



❄️ Des bouquetins à Marseille? (A)

Imaginez un peu : il y a 20 000 ans, Lyon, Chambéry et Grenoble étaient noyés dans un océan de glace. La Corse et la Grande Bretagne n'étaient pas encore des îles, car le niveau des océans était 100 m plus bas. Nos ancêtres pouvaient donc chasser le bouquetin et le bison d'Europe autour de Marseille ! Ici, la glace pouvait atteindre 1 000 m d'épaisseur ! Au cours des 2 millions d'années précédentes, les périodes d'avancée et de recul glaciaire se sont enchaînées tous les 100 000 ans, au gré des changements climatiques.

Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic



✿ Maison de la Réserve naturelle nationale du plan de Tueda (B)

La Réserve naturelle nationale a été créée en 1990 et est gérée par le Parc national de la Vanoise. La Réserve naturelle nationale du Plan de Tueda est située en aval du Parc national de la Vanoise sur la commune des Allues. Elle s'étend du lac de Tueda jusqu'au glacier de Gébroulaz, englobant les deux rives du Doron des Allues : ce sont 1 100 hectares préservés d'un milieu naturel exceptionnel à découvrir (et respecter) ! Vous pouvez en apprendre plus sur tous les secrets de la biodiversité de la réserve ainsi que sur la cembraie et le pin cembro grâce à une exposition gratuite et diverses animations hiver comme été. L'hôtesse du Parc national de la Vanoise peut également vous renseigner sur l'espace du parc, les différentes animations à venir et les randonnées du territoire si vous souhaitez compléter votre parcours (des réservations de sorties accompagnées par les moniteurs-gardes du Parc sont possibles).

Il y a aussi un espace boutique, c'est l'occasion de repartir avec un petit souvenir du Parc !

Si vous n'êtes pas encore incollable sur le sujet, à proximité se trouve un sentier glaciologique qui aide à lire le paysage et comprendre l'évolution de la vallée.

En été uniquement, un sentier botanique est également accessible et des visites de la réserve sont proposées par le garde.

La maison se trouve dans la réserve naturelle, veillez à bien respecter la réglementation. Les chiens sont interdits dans la Réserve et acceptés exclusivement tenus en laisse autour du lac.

Maison de la Réserve de Tueda
Mottaret Meribel Mottaret
Lac de Tuéda
73550 Les Allues
+33 (0)4 79 01 04 75
<http://www.vanoise-parcnational.fr/fr>
Gratuit

Crédit photo : Sylvain Aymoz



🐄 Ferme alpage de Tueda (C)

La famille Perret exploite depuis 33 ans cet alpage communal en faisant pâturer son troupeau de vaches de races Tarentaise et Abondance, entre réserve naturelle et pistes de ski. Pour Robert Perret, « C'est la qualité de l'alpage qui fait 70% du travail. Plus on monte en altitude, plus l'herbe est courte et grasse, et plus le fromage est long à venir... et donc meilleur il est ! ». Visite de la ferme sur demande. Téléphone : 06 09 88 17 01

Crédit photo : Sylvain Aymoz



❄️ Un glacier! Comment ça fonctionne? (D)

La neige tombe puis se compacte par accumulation successive des couches. En passant d'une densité de 100g/l à 500g/l, elle devient « névé ». Selon l'altitude et son exposition au soleil, le névé ne fond plus en été. L'accumulation de ces névés successifs donne naissance à de la glace par compression. Sa densité est alors de 900g/l. Sous l'effet de la pente et de son propre poids, la langue glaciaire commence à glisser. La crevasse entre le névé et le glacier s'appelle la « rimaye ».

Crédit photo : PNV - BENOIT Philippe



🐾 Une réserve pour un oiseau et un arbre (E)

Depuis sa création en 1990, la Réserve naturelle du Plan de Tuéda préserve principalement la cembraie (forêt de pin cembro) et le tétras-lyre. Cet oiseau est une relictte arctico-alpine. Son histoire s'imbrique avec celle des glaciers. Lors de la dernière glaciation, notre galliforme a été repoussé au sud de l'Europe par l'avancée des glaciers et lors de leur recul, certains ont choisi de monter en altitude et d'autres de remonter dans le nord de l'Europe. Dès lors, ces populations se sont retrouvées séparées.

Crédit photo : PNV - FOLLJET Patrick

❄️ Un petit coup de rabot! (F)

Les glaciers se comportent comme de très gros « rabots ». En période d'avancée, ils arrachent à la montagne des blocs de roche et les broient. Selon la dureté des roches, cette érosion se fait plus ou moins vite. Il y a donc un « verrou », en aval de chaque plateau glaciaire. Les pentes que vous venez de passer entre le plateau du Plan de Tuéda et celui du Fruit, en sont un bel exemple.



☼ Amas de débris rocheux (G)

Le glacier, au gré de ses avancées et reculs successifs, dépose et pousse tous les débris rocheux qu'il arrache à la montagne. Ces monticules s'appellent des moraines. Les moraines sont latérales quand elles sont déposées sur les côtés du glacier et frontales quand elles sont sur l'ancien front glaciaire. Derrière les verrous et les moraines, peuvent se former des lacs glaciaires. Ils disparaissent en général par comblement ou éventration des digues créées par les moraines.

Crédit photo : Jean-Pierre Perrier

☼ Arbé de Gébroulaz (H)

Vous vous trouvez sur un verrou glaciaire, dégagé par le glacier de Gébroulaz. Vers 1730, la mappe Sarde (cadastre du royaume de Piémont-Sardaigne) localise la limite du glacier au pied de ce verrou. D'abord suivi par les Eaux et Forêts, le glacier est sous le surveillance du CNRS depuis 1991. Il fait partie d'un réseau de supervision de 9 glaciers mondiaux (5 alpins, 2 andins et 2 antarctiques) en vue d'alimenter des données glacio-météorologiques.



☼ Glaciers blancs, noirs ou fossiles ! (I)

Il existe 3 types de glaciers continentaux : les glaciers « blancs », comme celui de Gébroulaz, où la glace est visible toute l'année et s'écoule selon la pente. Les glaciers « noirs », comme celui du col du Grand Infernet, recouverts de pierres et qui continuent de s'écouler. Et enfin les glaciers « fossiles », qui ne subsistent que sous forme de traces que prennent les cailloux en forme concentriques (petites vagues) et pour lesquels la glace a disparu complètement. Ces derniers sont immobiles. C'est le cas en dessous du col du Fruit dans ce vallon!

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques



❁ Techniques de camouflage (J)

La tenue de camouflage blanche n'a pas été inventée par les chasseurs alpins ! Cette trouvaille est à attribuer simultanément au lièvre variable et au lagopède alpin (*Lagopus mutus*). En effet, ce cousin du tétras-lyre, troque son plumage gris-brun estival, pour une tenue entièrement blanche en hiver. Et comme cette adaptation au milieu enneigé ne suffit pas, l'oiseau a aussi inventé les bottes fourrées ! La totalité de ses pattes, jusqu'au bout des doigts sont emplumées... de blanc, vous l'aviez deviné !

Crédit photo : PNV - MOLLARD Maurice

❁ Une peau de chagrin. (K)

Si l'avancée des glaciers est connue durant le « petit âge glaciaire (1600-1850), leur recul durant le siècle et demi qui a suivi ne fait plus de doute (exemple : surface de Gébroulaz en 1965 : 420 ha et en 2009 : 330 ha). Le suivi récent donne des résultats étonnants. La partie supérieure du glacier (en dessus 3100 m d'altitude) s'est épaissie de 20 m ! Explication : le glacier passe dans un resserrement rocheux qui le comprime latéralement et le gonfle artificiellement.



❁ Vue sur le glacier de Gébroulaz (L)

Les « glacières » ont largement impressionné l'imaginaire collectif des Alpes et leur réduction revient, sur le plan paysager, à un crime de lèse-majesté. Le glacier de Gébroulaz est l'un des mieux surveillés en France, certaines mesures comme des cartes topographiques datant même du début du XXe siècle. Les mesures annuelles, utiles à la compréhension, n'empêchent toutefois pas le glacier de diminuer en surface et en épaisseur, dégageant, comme ici dans sa zone centrale, des moraines latérales.

Crédit photo : Legros. RTM-ONF Chambéry

❁ Tombés au champ d'honneur. (M)

En Vanoise, depuis la fin du « petit âge glaciaire » (vers l'an 1850), les glaciers ont perdu globalement 50 % de leur surface. Des disparus sont même à déplorer, feus les glaciers du Coin, du Goyard, des Nants et du vallon de la Fournache. Les glaciers du Dôme de la Vanoise totalisent encore 19,6 km², sur les quelques 40 km² il y a un siècle et demi.



Le crave à bec rouge (N)

Dès l'étage alpin, le crave à bec rouge se fait entendre par son cri plus rauque et un peu roulé. Cet as de la voltige, de la famille des corvidés, se distingue avec son plumage noir, son bec et ses pattes rouges. Plus petit que la corneille noire, il niche dans les falaises et se nourrit de graines, de baies et d'invertébrés terrestres. C'est un oiseau social qui vit en couple ou en petits groupes.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves