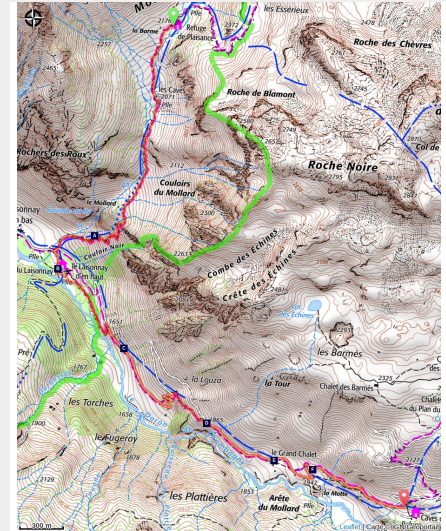


Du refuge de Plaisance au refuge de la Glière

Vanoise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE



Lumière du soir sur le refuge de la Glière - Céline RUTTEN



Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h 30

Longueur : 6.9 km

Dénivelé positif : 454 m

Difficulté : Facile

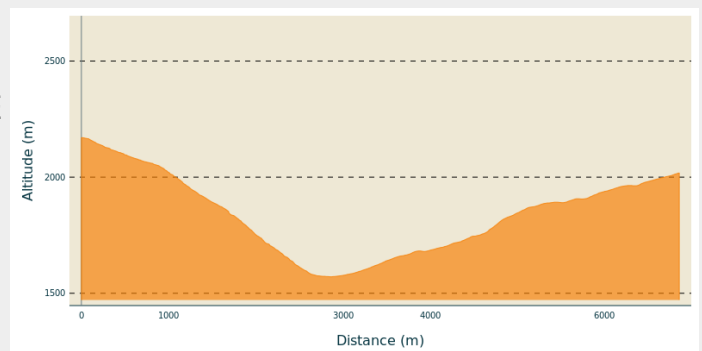
Itinéraire

Départ : Refuge de Plaisance

Arrivée : Refuge de la Glière

Communes : 1. CHAMPAGNY-EN-VANOISE

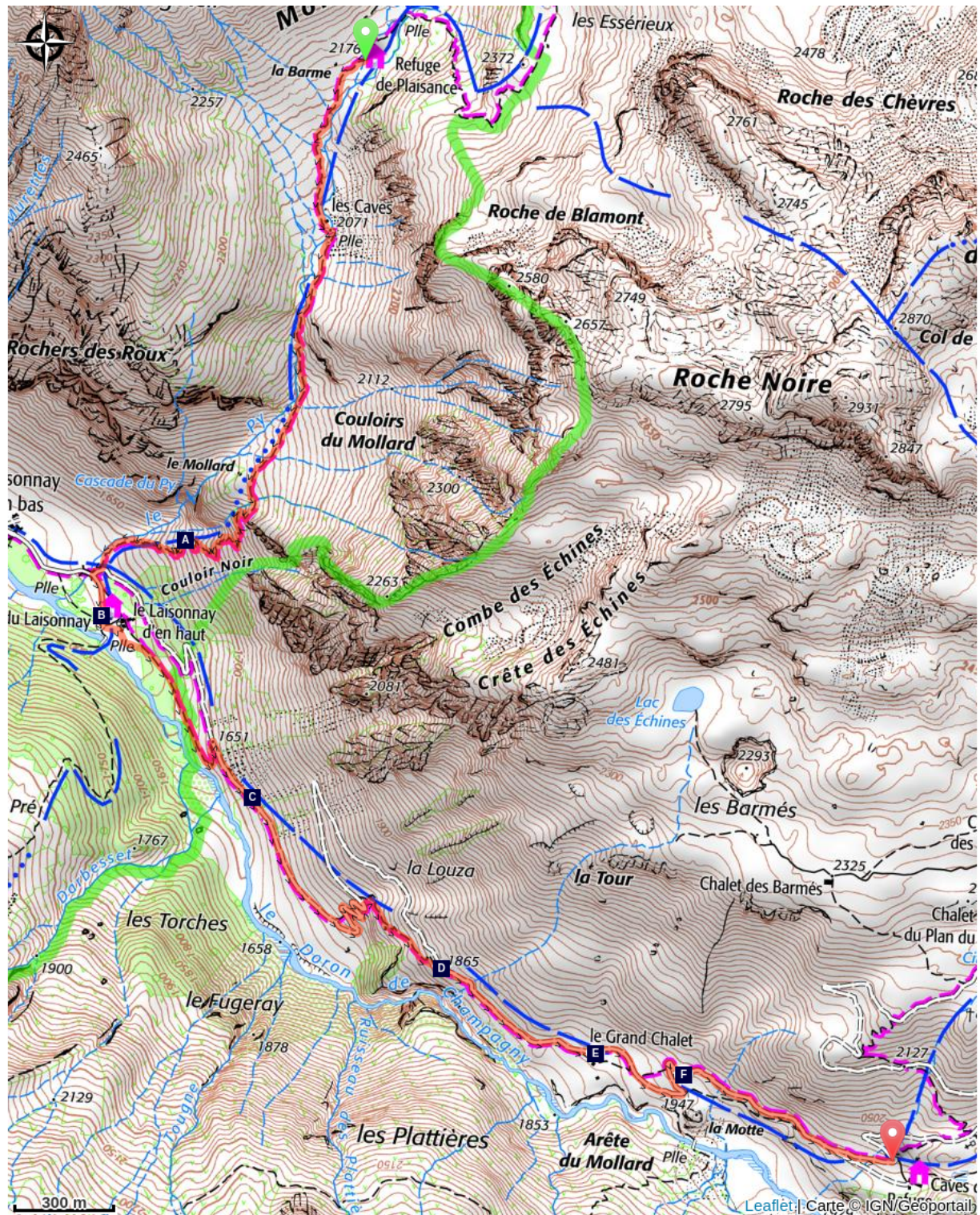
Profil altimétrique







Altitude min 1571 m Altitude max 2171 m

Descendez le vallon de Plaisance jusque la cascade du Py. De là, le sentier descend raide jusqu'au hameau du Laisonnay d'en Haut. Partez vers le sud-est en partie par le sentier et en partie par la piste, en direction du refuge de la Glière.

Sur votre chemin...



-  La cascade du Py (A)
-  La marmotte (C)
-  le Dos de l'éléphant (1850 m) (E)
-  Hameau du Laisonnay (B)
-  L'aulne vert (D)
-  la forme des montagnes et la roche (F)

Toutes les infos pratiques

Sur votre chemin...



La cascade du Py (A)

Un pont permet d'enjamber le cours d'eau et d'admirer cette spectaculaire chute d'eau de 80m qui se répand en embruns rafraîchissants.

Il y a une centaine d'années, il était encore possible de passer entre la chute d'eau et la paroi sans être mouillé ! Ce n'est plus envisageable aujourd'hui, ce qui est la preuve de la vigueur de l'érosion du ruisseau du Py.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Hameau du Laisonnay (B)

Le Laisonnay est le hameau le plus éloigné et le plus ancien de Haute Tarentaise. C'est ici que se sont installés les premiers habitants qui franchissaient le col du Palet pour s'installer dans le vallon. Le hameau du Laisonnay d'En Haut est constitué d'une dizaine de bâtisses en pierre. Les toitures traditionnelles sont en lauzes (pierre) et en tavaillons (bois). On peut aussi observer des matériaux plus récents (tôle ondulée et bac acier). Les maisons sont groupées pour utiliser les rares emplacements non exposés aux risques naturels (avalanches, chutes de blocs, débordements du Doron). Cela aussi pour ne pas empiéter sur les prairies destinées au bétail. À noter, la chapelle Notre Dame des Neiges à l'aval du hameau, et le vieux four à l'amont.

Crédit photo : OTGP



🐾 La marmotte (C)

Animal de la famille de l'écureuil, la marmotte (*Marmota marmota*) occupe les alpages en petits groupes familiaux. Rongeur fouisseur, la marmotte aime les terrains meubles et ensoleillés avec une vue dégagée. Vigie des alpages, elle vous apercevra bien souvent avant que vous ne la voyez et signalera votre présence par un cri strident, à moins qu'elle ne veuille avertir ses congénères de l'arrivée d'un aigle ou d'un renard. Surtout ne la nourrissez pas ! Les aliments, inadaptés à ses besoins, nuisent à sa santé et à sa survie. En effet, la marmotte se nourrit exclusivement de plantes. Elle creuse des réseaux de galeries et de chambres dans lesquelles elle hiberne d'octobre à avril. Durant cette période, son cœur et sa respiration ralentissent, sa température baisse de 36°C à 8°C et elle vit sur ses réserves de graisse. Les marmottons naissent en juin à l'abri du terrier familial et ce n'est que début juillet que vous pourrez les observer. La journée d'une marmotte se compose de 3 activités principales : se nourrir, faire la sieste et jouer (pour les jeunes). Désespoir des agriculteurs du fait de ses capacités à creuser terriers et galeries, le Parc national a longtemps capturé des individus dans les prairies de fauche pour les réintroduire dans des territoires dénués d'agriculture.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



🌸 L'aulne vert (D)

Localement appelé arcosse, l'aulne vert pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux humides, frais et ombragés. Ses branches souples et arquées sont inclinées vers l'aval, alors que les racines sont ancrées vers l'amont. Dans les couloirs d'avalanche, il peut donc se plier sous le poids de la neige et se redresser sans dommages.

Dense et quasiment impénétrable, la forêt d'arcosses constitue un abri pour de nombreux oiseaux et mammifères. L'aulnaie est accompagnée d'une formation végétale luxuriante, la mégaphorbiaie. Quelques trésors s'y cachent, notamment le magnifique lis martagon et l'ancolie des alpes (espèce protégée au niveau national). Plus tard dans la saison, les framboisiers et les groseilliers vous tenteront avec leurs baies.

Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

Crédit photo : Vincent AUGE



le Dos de l'éléphant (1850 m) (E)

Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent cette roche « le Dos de l'éléphant ».

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (F)

La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise - est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée. La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian