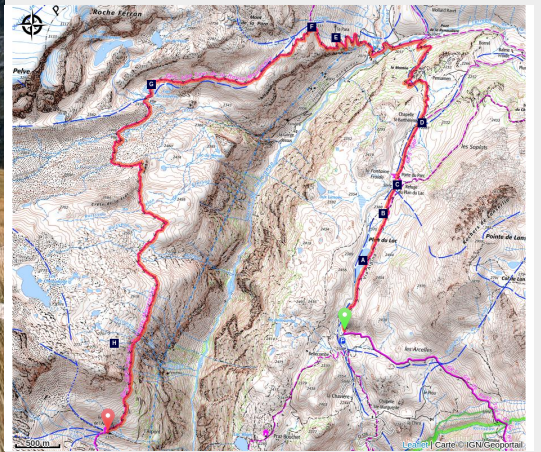


Du parking de Bellecombe au refuge de l'Arpont

Vanoise - VAL-CENIS



Lac du Perron. Vue vers le Mont Pelve et la Roche Ferran. Vue vers NO. (PNV ZC) (PNV - TISSOT Nathalie)

Un sentier aux panoramas imprenables sur les glaciers de la Vanoise. Le randonneur profite d'une vue permanente sur les grands sommets avoisinants, tout en parcourant une succession de prairies d'alpages et paysages glaciaires.

Dominé par la **calotte glaciaire de la Vanoise** et l'imposante face Est de la **Dent Parrachée**, le sentier se révèle une **belle découverte du patrimoine savoyard** : faune alpine, flore remarquable, pastoralisme et chalets d'alpages s'offrent aux randonneurs dans un paysage minéral entrecoupé de quelques pâturages. Il est possible de surprendre des **hardes de bouquetins et de chamois discrètement installées au pied des glaciers** ou dans les gorges que l'on domine. C'est aussi le territoire du **gypaète barbu, le plus grand rapace nicheur de la Vanoise**. Témoins du recul des glaciers, plusieurs lacs d'altitude ponctuent l'itinéraire.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 15.5 km

Dénivelé positif : 766 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Lac et glacier,
Point de vue

Itinéraire

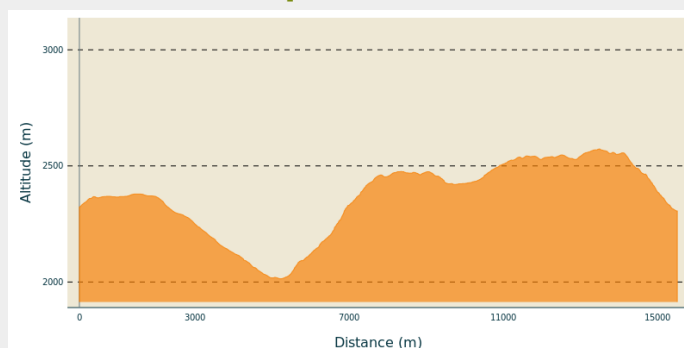
Départ : Parking de Bellecombe

Arrivée : Refuge de l'Arpont

Balisage :  GR

Communes : 1. VAL-CENIS

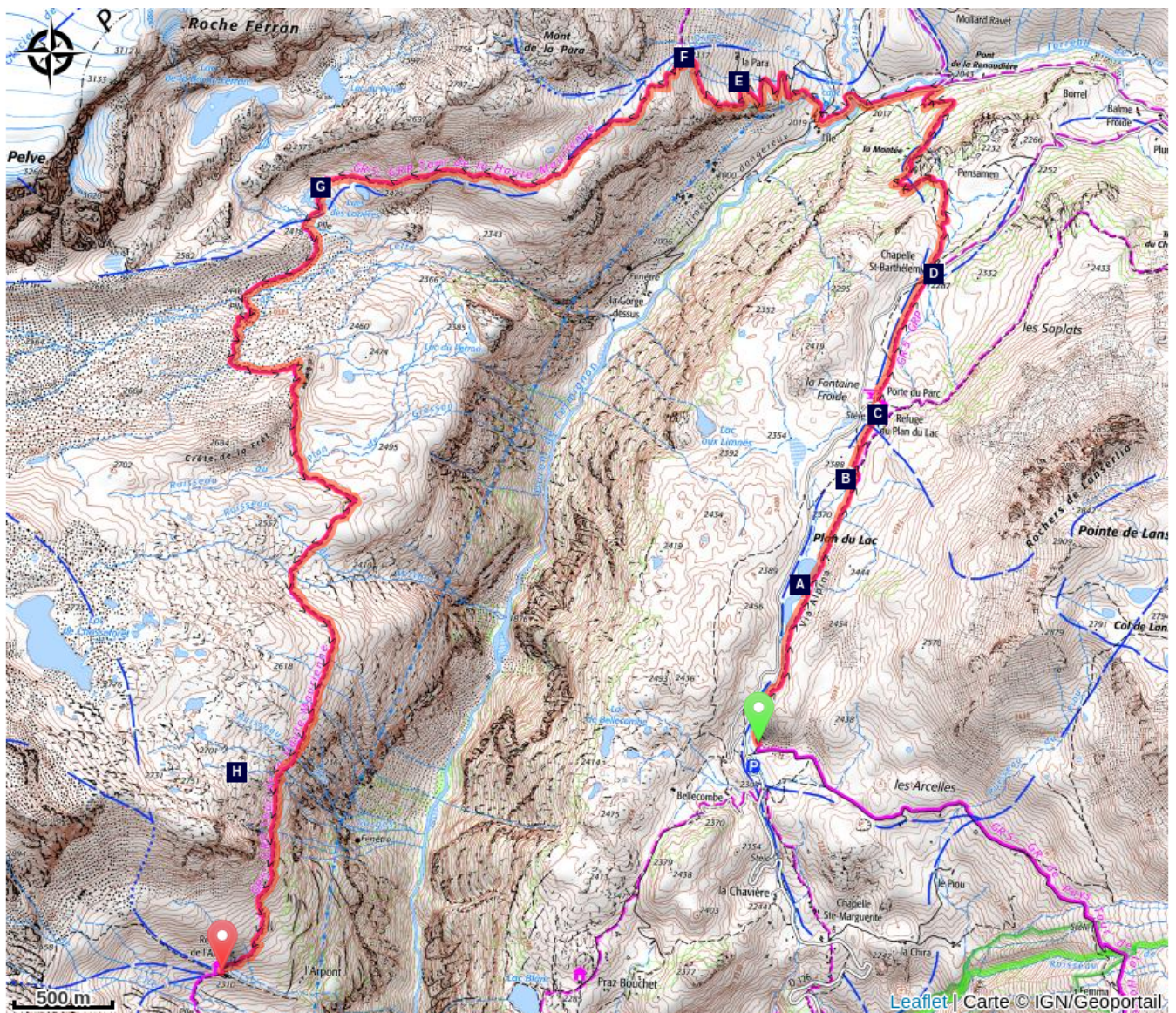
Profil altimétrique











Altitude min 2014 m Altitude max 2573 m

De l'arrêt de la navette à Entre-Deux-Eaux, Terminus, descendre la route jusqu'à une passerelle en amont des gorges du Doron. L'itinéraire monte dans un premier temps sur une piste pastorale à proximité des chalets d'alpage de la Para. Puis rapidement, la piste redevient un sentier avant de récupérer 2329 m d'altitude l'itinéraire balcon du GR®5. Prendre à ce croisement le chemin qui monte doucement en direction du sud, fléché Refuge de l'Arpont. Il longe au bout de deux heures de marche les lacs des Lozières puis contourne une moraine, traverse des éboulis et des alpages. Il s'insinue enfin entre des barres rocheuses en amont et en aval des gorges du Doron pour commencer sa phase descendante. Une fois au refuge de l'Arpont, le sentier descend jusqu'à la chapelle Saint-Laurent et d'anciens chalets d'alpage pour rejoindre les chalets du Mont. De là, à 2080 m d'altitude, l'itinéraire quitte le GR®5 pour emprunter un sentier de descente, escarpé, qui permettra, par des alpages puis la forêt d'épicéa, de rejoindre la vallée au Pont du Chatelard. Suivre la petite route plein Sud qui permet d'arriver au village de Termignon. Compter 7 heures de marche depuis l'arrêt d'Entre-Deux-Eaux.

Sur votre chemin...



-  Le Plan du Lac (A)
-  Le refuge-porte de Plan du Lac (C)
-  L'alpage de La Para (E)
-  Les lacs des lozières (G)
-  À Plan du Lac (B)
-  La chapelle Saint-Barthélémy (D)
-  Les pierres à cupules (F)
-  Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (H)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national de la Vanoise est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.vanoise-parcnational.fr

Recommandations

Le point de départ de cette randonnée pédestre est également accessible, sans navette, depuis Bellecombe. La route entre Bellecombe et Entre deux eaux est fermée à la circulation, sauf véhicules autorisés. (Infraction prévue et réprimée par l'article R 163-6 du Code Forestier).

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Modane. Renseignements : www.voyages-sncf.com

Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Termignon. Renseignements : www.transavoie.com

Puis navette Termignon-Bellecombe-Entre-Deux-Eaux, de juillet à août et les WE du 15 juin au 14 septembre.

Renseignements navette : www.termignon.haute-maurienne-vanoise.com/pratique/se-deplacer-sans-voiture

Proposition d'auto-stop organisé sur la vallée de Haute-Maurienne.

Renseignements : www.rezopouce.fr

Accès routier

Départ navette bus Termignon-Bellecombe-Entre-Deux-Eaux à Maison de la Vanoise, de juillet à août et les weekends du 15 juin au 14 septembre.

Parking conseillé

Termignon, puis navette jusqu'à Entre-Deux-Eaux

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

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbues des gorges du Doron à Termignon.

Toutes les activités dans ces zones sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, 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.

Lieux de renseignement

Office de tourisme de Val Cenis Termignon

Maison de la Vanoise, Place de la
Vanoise, Termignon, 73500 Val-Cenis

info@hautemaurienne.com

Tel : 04 79 05 99 06

<https://www.valcenis.com>

Point info Parc national de la Vanoise - Val-Cenis Termignon

Place Vanoise, 73500 Termignon

Tel : 04 79 20 54 54

<https://www.vanoise-parcnational.fr>

Sur votre chemin...



Le Plan du Lac (A)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Ses berges sont agrémentées de joncs et de carex. Le fond est tapissé de characées. Quelques potamots sont présents en bordure. Le lac est aleviné en truites fario et des bancs de vairons se promènent ça et là. C'est un bon site de reproduction pour la grenouille rousse. La perméabilité du substrat calcaire engendre une baisse significative du niveau de l'eau en fin de saison.

Crédit photo : Nathalie TISSOT

À Plan du Lac (B)

La route pastorale qui passe devant le refuge de Plan du Lac dessert les différents alpages où les éleveurs font pâturer leurs troupeaux de vaches et de brebis. Ils fabriquent ici du beaufort, de la tome de Savoie et aussi le bleu de Termignon. Cette route est une ancienne voie de communication et de commerce entre les vallées de Tarentaise et de Maurienne, par le col de la Vanoise qui relie donc Pralognan-la-Vanoise à Termignon. C'est la « route du sel et des fromages ».



Le refuge-porte de Plan du Lac (C)

Le refuge-porte de Plan du Lac est labellisé « Tourisme et handicap » pour les 4 types de déficience. Atouts :

- 1- La complémentarité entre un lieu de restauration et d'hébergement de haute montagne et un lieu d'interprétation ;
 - 2- Situé dans le cœur du plus ancien des parcs nationaux français ;
 - 3- Une perception visuelle de proximité à 360° sur les glaciers et les plus hauts sommets de Vanoise dont La Grande Casse (alt. 3855 m) ;
 - 4- Une immersion dans la nature à plus de 2300 m d'altitude.
- Refuge avec 42 lits, 1 chambre et 1 sanitaire pour personnes handicapées.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



La chapelle Saint-Barthélémy (D)

Cette chapelle repose sur des fondations du XVe siècle. Elle a été restaurée en 1997, en partenariat avec le Parc national de la Vanoise. Elle est dédiée à Saint-Barthélémy, protecteur de la Peste et autres maladies diaboliques. La reconstruction de la chapelle en 1633 fait certainement suite à une épidémie de peste en Maurienne qui emporta 224 personnes à Termignon. Les colporteurs, transportant des marchandises venant d'Orient, étaient des vecteurs potentiels du bacille, d'où cette appel à la protection en pleine montagne.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



L'alpage de La Para (E)

Au pied des vallons de la Leisse et de la Rocheure, les vaches laitières des races Tarine et Abondance ainsi que les brebis de la race Thônes et Marthod se partagent les pâturages de La Para. Les alpagistes transforment le lait des vaches en deux types de fromage : le Bleu de Termignon, produit rare, à pâte légèrement persillée et friable, ainsi que le Beaufort, fromage au lait cru à pâte pressée cuite. Originaire du Beaufortain d'où il tire son nom, la production du « prince des gruyères » est aujourd'hui largement répandue dans la vallée de la Maurienne.

Crédit photo : PNV - VON CONTA Beatrix



Les pierres à cupules (F)

Un peu sous le point coté 2329 m, lorsque vous reprendrez le sentier balcon du GR®5, vous pourrez découvrir une pierre gravée datant du Néolithique (3000 ans av. J.-C.). Ce sont les premières communautés agropastorales qui réalisèrent ces gravures par piquetage sur des blocs erratiques ou des affleurements rocheux. La vallée de la Maurienne conserve près d'un millier de roches gravées très diversifiées (pieds gravés, scènes de bataille ou de chasse, représentations abstraites, rouelles, noms des bergers...). Elles témoignent de la fréquentation de la haute montagne à des périodes reculées. L'érosion et les dégradations humaines ont fragilisé ces pierres avec le temps. Elles méritent, pour témoigner encore de leur histoire dans les siècles à venir, toute votre attention.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



Les lacs des lozières (G)

Le sentier s'insinue entre les lacs naturels des Lozières. Ces dépressions sont formées à l'origine par le creusement des glaciers ou bien les dépôts morainiques, comme les « lacs glaciaires » de Roche Ferran et du Pelve qui se trouvent en amont. Mais étant plus anciens et plus bas en altitude que ses voisins, les « lacs de pelouse » des Lozières, se végétalisent. On y trouve donc une végétation aquatique telle que les rubaniers, plante à fleurs formant de longs filaments à la surface de l'eau. Vous pourrez observer également de curieux pompons sur une tige dressée, la linaigrette de Scheuchzer. Cette espèce végétale ne supporte pas la compétition, elle colonise uniquement les bords de lac sur terrain siliceux.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie



Le dôme de Chasseforêt, la moraine du Pelve (H)

À cet endroit, vous longez la moraine latérale du mont Pelve. Cet amas de débris rocheux a été arraché de la montagne par friction du glacier et gel/dégel. En se retirant, le glacier a laissé ainsi apparaître cette moraine qui témoigne de l'ancienne aire glaciaire. La calotte glaciaire des dômes de la Vanoise s'étend sur 13 km de long et recouvre une superficie de 32 km². Au XXe siècle, elle a subi une rétraction de 420 m en 50 ans. Elle continue de nos jours à raison d'un mètre par an. Il faut dorénavant monter à 2700 m d'altitude pour atteindre le glacier.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre