

Tour des glaciers de la Vanoise : au départ d'Aussois et en passant par le col d'aussois



Emblématique du Parc national de la Vanoise, cet itinéraire se compose à la carte, au fil des nuits en refuge. Entre verts vallons et décors lunaires, lacs émeraude et neiges éternelles, le Tour des glaciers de la Vanoise révèle une montagne grand format, tout en contrastes.

Ambiance haute montagne pour cette randonnée itinérante au flanc des grands glaciers de la Vanoise. Le plus souvent en balcon, le parcours enchaîne jusqu'à 5 cols et offre des panoramas inoubliables sur des sommets mythiques tels que la Dent Parrachée, la Grande Casse ou encore l'Aiguille de la Vanoise. N'oubliez pas vos jumelles ! De nombreux vallons et plateaux sont appréciés des marmottes, bouquetins et chamois. A moins que l'émerveillement ne vienne du ciel, sous les ailes déployées de l'aigle royal ou du gypaète barbu.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 60.5 km

Dénivelé positif : 3860 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

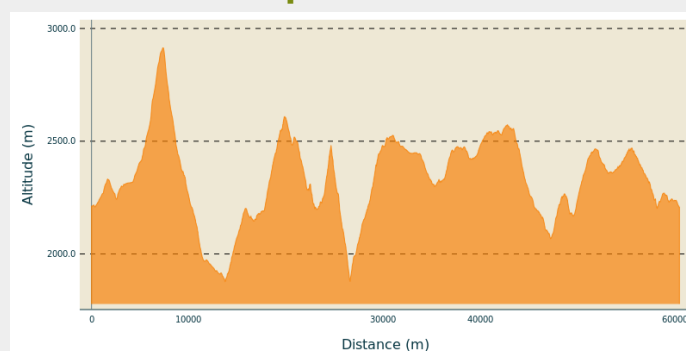
Itinéraire

Départ : Aussois, Termignon

Arrivée : Aussois, Termignon

Communes : 1. AUSSOIS
2. PRALOGNAN-LA-VANOISE
3. VAL-CENIS

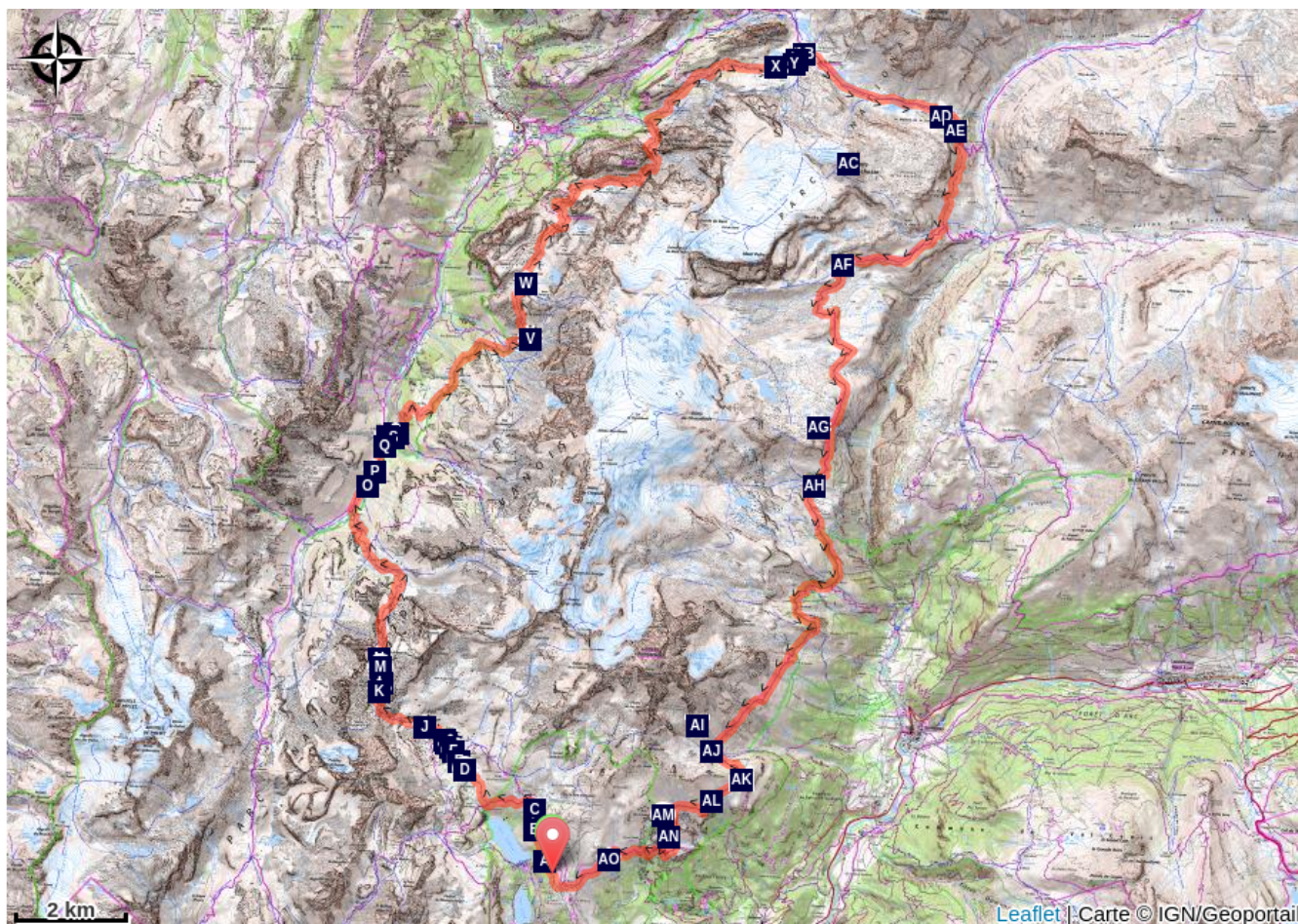
Profil altimétrique

















Altitude min 1878 m Altitude max 2914 m

La trace de l'itinéraire part d'Aussois, mais vous pouvez également démarrer du **refuge de l'Orgère** ou du **parking de Bellecombe**. Voir ci-dessous les descriptifs **transports** et **accès routier**.

Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  La déprise agricole (A) |  Les lacs de barrage d'Aussois (B) |
|  Le monticole de roche (C) |  Ombilic de Fond d'Aussois (D) |
|  La chapelle Notre Dame des Anges (E) |  Les génisses de race Tarine (F) |
|  La swertie vivace (G) |  Les têtards (H) |
|  Vue sur le refuge du Fond d'Aussois (I) |  La linaigrette de Scheuchzer (J) |
|  La saxifrage du val d'Aoste (K) |  Le lagopède alpin (L) |
|  Les sols polygonaux (M) |  Le Mont-Blanc (N) |

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 [la page réglementation](#).

Recommandations

État des sentiers : Pour éviter au maximum les sentiers avec un enneigement tardif, il est préférable de programmer cette randonnée entre début juillet et septembre. Se méfier de la traversée des torrents qui peut se révéler délicate en période de fonte des neiges et privilégier leur traversée le matin.

Refuges et réservation : Pensez à réserver votre nuit en refuge ou votre emplacement de bivouac, via les sites web des refuges. Dans le cœur du Parc, la pratique du bivouac est autorisée en période estivale, et uniquement à proximité immédiate de certains refuges en période de gardiennage. [En savoir plus.](#)

Attention, pas de bivouac aux refuges du Col de la Vanoise et de Péclet-Polset.

Appel d'urgence européen 112

Matériel

Équipement : Prenez de quoi vous protéger du soleil, du froid et de la pluie, des chaussures adaptées, de l'eau, une trousse de secours et de quoi vous orienter (carte au 1/25000, boussole). Pensez à prendre votre boîte à pique-nique, certains gardiens vous proposeront de la remplir sur votre itinérance !

Comment venir ?

Transports

Accédez à Modane en train : gare TER et TGV.

Un réseau de bus vous amènera alors :

- Au refuge de l'Orgère pour une première nuit .
- À Aussois : accéder aux premiers refuges en 2h30 de marche ou prenez le télésiège du Grand Jeu pour accéder directement aux refuges situés sur les hauteurs de la station d'Aussois.

- À Termignon : prenez la navette gratuite qui vous amène jusqu'au parking de Bellecombe. De là, possibilité de dormir aux refuges du Lac Blanc, de l'Auberge de Bellecombe ou de Plan du Lac. La navette peut également vous emmener jusqu'au refuge d'Entre-deux-Eaux (tronçon payant).

Horaires et tarification des bus sur :

www.haute-maurienne-vanoise.com/transports

Accès routier

Si vous êtes venus en voiture, garez vous :

- À Aussois : au parking de la carrière si vous partez de Plan d'Amont ou au parking du pied des pistes si vous prenez le télésiège du Grand Jeu.
- À Termignon : au parking du pied des pistes, si vous prenez la navette gratuite jusqu'au parking (payant) de Bellecombe, ou au Pont du Châtelard si vous souhaitez monter au refuge de l'Arpont le premier jour (3h de marche).

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.

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.

Sur votre chemin...



La déprise agricole (A)

De part et d'autre du sentier vers la Randolière, vous remarquerez une multitude de petits pins cembro, s'installant au milieu des pâturages. Si tout le versant était autrefois pâturé et fauché, la disparition progressive des petites exploitations agricoles et le changement des pratiques ont favorisé la recolonisation du milieu par cette espèce forestière. À terme, si l'agriculture venait à disparaître, cette zone redeviendrait une forêt.

Crédit photo : PNV - DARINOT Fabrice



Les lacs de barrage d'Aussois (B)

Derrière vous en contrebas vous pourrez observer les lacs des barrages d'Aussois. Le Plan d'Amont se fera remarquer par sa couleur turquoise, il n'est alimenté que par la fonte des neiges et de clairs ruisseaux. À l'aval, ce sont les glaciers de la Vanoise qui alimentent le lac grâce à 19 km de galeries souterraines venant du Doron de Termignon. L'eau y est chargée en « farines » glaciaires, fines particules minérales arrachées à la montagne. C'est elle qui donne cette couleur grise et laiteuse au Plan d'Aval.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



Le monticole de roche (C)

Cet oiseau aux couleurs vives ne s'est pas échappé d'une jardinerie. Même si le monticole de roche passe l'hiver en Afrique subsaharienne, il fréquente régulièrement les versants rocheux, secs et ensoleillés de nos montagnes pour venir se reproduire. S'il peut se nourrir de petits lézards et de graines ou fruits, il profitera surtout de l'abondance d'insectes variés. À la fin de l'été il regagnera ses zones d'hivernage. Le monticole de roche est un oiseau en régression en France depuis plusieurs années avec environ 1500 couples nicheurs seulement pour la France. Ce serait donc un événement que de l'observer, ouvrez l'œil.

Crédit photo : PNV



Ombilic de Fond d'Aussois (D)

Un ombilic glaciaire est le nom donné à la partie surcreusée d'une vallée glaciaire. Après le retrait du glacier, cette dépression est généralement occupée par un lac de taille variable qui se comble peu à peu par des alluvions fluvio-lacustres jusqu'à former un plateau. Ici, certaines zones gardent un caractère de marais avec des plantes caractéristiques comme la swertie des marais. Ces pâturages riches et plats ont toujours été appréciés pour l'élevage comme en témoigne la présence d'anciens chalets d'alpage.

Crédit photo : PNV - BRÉGEON Sébastien



La chapelle Notre Dame des Anges (E)

Lors de l'estive, il était compliqué de descendre au village pour l'office religieux. Cette chapelle fut donc construite en 1886 par Louis Couvert. La couverture en lauze et l'architecture du bâtiment nous montrent l'emploi des matériaux locaux et l'utilisation parcimonieuse du bois, le transport de celui-ci étant contraignant. Afin de conjurer les aléas montagnards comme les chutes de pierre ou les avalanches, les édifices religieux tels les oratoires ou les croix sont très présents en montagne.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Les génisses de race Tarine (F)

La vache Tarine se reconnaît à sa robe brun fauve, à ses yeux entourés de noir. Elle tient son nom de la vallée de la Tarentaise, que vous observerez au delà du col d'Aussois. Elle est plutôt trapue pour un poids de 500 à 600 kg. Elle est la race privilégiée des éleveurs de montagne de Savoie pour sa résistance ainsi que pour la qualité de son lait qui entre dans la fabrication du beaufort. À Fond d'Aussois, les animaux que vous pouvez voir sont des génisses, c'est-à-dire des jeunes vaches n'ayant pas vêlé donc ne produisant pas de lait.

Crédit photo : PNV - FILLIOL Michel



✿ La swertie vivace (G)

Cette plante de la famille des gentianes (*Swertia perennis*) affectionne les milieux inondés et froids, où l'eau circule lentement. Elle est inféodée aux étages subalpin et alpin. Elle fleurit dans le milieu de l'été et embellit les marais de sa corolle violette. La swertie est une plante protégée au niveau national. Sa cueillette, comme celle des autres plantes, est interdite en cœur du Parc national de la Vanoise.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène



✿ Les têtards (H)

Les zones humides du plateau sont le lieu privilégié de reproduction de la grenouille rousse. Les contraintes de froid et de gel à cette altitude ralentissent le développement des œufs et de têtards. Il faudra deux étés à un œuf pour devenir grenouille alors qu'une saison suffit en plaine. Les œufs et les têtards fourniront une nourriture substantielle aux truites fario vivant également dans le ruisseau du Saint-Benoit. Vous pourrez observer les pontes de grenouille en juin en grands amas gélatineux. La grenouille rousse est le seul batracien à pouvoir à se reproduire au Fond d'Aussois.

Crédit photo : PNV - BOURGEOIS Marie-Geneviève



✿ Vue sur le refuge du Fond d'Aussois (I)

Ouvert en 2004, le nouveau refuge du Fond d'Aussois affiche une architecture contemporaine de bois et d'acier, au toit semi-cylindrique, pour s'intégrer dans le paysage et affronter les intempéries. Il dialogue avec l'ancien chalet, tout proche, du Club Alpin Français, un bâtiment d'alpage autrefois remanié pour abriter le sommeil et les repas des montagnards.

Crédit photo : PNV - Pierre LACOSSE



✿ La linaigrette de Scheuchzer (J)

La linaigrette de Scheuchzer (*Eriophorum scheuchzeri*) est une plante herbacée vivace de la famille des Cyperaceae. Elle pousse dans les zones humides de montagne. Elle forme à la floraison un tapis cotonneux ondulant dans le vent. Trois espèces de linaigrette sont présentes à Aussois. Certains assurent que ses plumets blancs ont servi autrefois à garnir des coussins et des matelas.

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis



✿ La saxifrage du val d'Aoste (K)

La saxifrage du val d'Aoste (*Saxifraga retusa* ssp. *augustana*) est une plante poussant de préférence sur les zones rocheuses et dénudées. Sa forme en coussinet, forme privilégiée des plantes d'altitude, lui permet une économie d'eau et une bonne résistance aux conditions extrêmes de la haute altitude. La saxifrage du val d'Aoste rejoint ainsi la cohorte du silène acaule, des androsaces et des autres saxifrages, plantes de l'extrême que vous rencontrerez en approchant du col.

Crédit photo : PNV - LACOSSE Pierre



✿ Le lagopède alpin (L)

Le lagopède alpin, également appelé perdrix des neiges, est un oiseau arctico-alpin. En effet, son aire de présence a suivi la fonte des glaciers préhistoriques vers le nord de l'Europe et en altitude. Dans les Alpes, on ne le trouve qu'au-dessus de 2300 m d'altitude. L'espèce est inféodée aux milieux des moraines, éboulis et pelouses rases d'altitude. Elle fait partie des galliformes de montagne comme le tétras-lyre, la gélinotte des bois ou la perdrix bartavelle chère à Marcel Pagnol. Le lagopède est très endurant au froid et à l'altitude. Il ne vole que très rarement et peut être observé se déplaçant à petits pas précipités au sol. L'évolution a recouvert ses doigts de plumes pour éviter les pertes de chaleur et lui permettre de progresser sur la neige. En été son plumage se transforme en un camaïeu de bruns, le rendant ainsi très discret dans les rochers qu'il affectionne.

Les agents du Parc national effectuent des comptages de mâles chanteurs début juin, et un suivi de la reproduction de l'espèce au mois d'août à l'aide de chiens d'arrêt exceptionnellement autorisés.

Crédit photo : PNV - BEURIER Mathieu



🌐 Les sols polygonaux (M)

Les sols polygonaux sont des formations typiques des régions glaciaires que l'on rencontre en haute montagne. Ils ne se forment que sur les terrains plats. Le dégel et le regel organisent le sol en formes géométriques par le transport lent des cailloux et par le tri des particules en fonction de leur taille.

Crédit photo : PNV - PERRIER Jacques



☀ Le Mont-Blanc (N)

Après l'effort, vous découvrirez au nord du col toute la vallée de Chavière : on y aperçoit les flots tumultueux de l'Isère, coulant dans la vallée de la Tarentaise. Une barrière immaculée de glace et de parois rocheuses ferment l'horizon. C'est le versant sud du Mont-Blanc, le toit des Alpes (4 809 m).

Crédit photo : PNV - MOUSSEGT Karine