

Itinéraire en 4 jours

Variante à partir du circuit de base

Se reporter aux étapes mentionnées au verso pour les jours suivants :

Jour 1 : étape 1

Jour 2 : étape 2

Jour 3 : étape 3

Jour 4 : Du refuge du Plan Sec / Montana / Dent Parrachée / Fournache / Fond d'Aussois à Pralognan-la-Vanoise – 7h00 à 8h00

Dénivelées cumulées : positive : 715 m ; négative : 1500 m.

Quitter le sentier GR®5 pour rejoindre le sentier vers le nord-ouest franchissant le pont de la Sétéria. On pénètre alors dans le vallon d'Aussois en longeant le ruisseau de St Benoît à travers une brousse d'aulnes verts. Passer le refuge puis traverser le ruisseau de St Benoît pour atteindre le plateau des Chardonnerets. La montée devient plus raide dans un paysage minéral. Il est possible à partir du col d'Aussois (2916m) d'atteindre la Pointe de l'Observatoire (3015 m) en 0h20. Elle est facile d'accès, bien que l'arrivée borde un à-pic de plusieurs centaines de mètres sur la vallée de Chavière.

Le point de vue panoramique donne sur le Mont Blanc, les glaciers de la Vanoise, le massif des Ecrins avec la Meije et la Barre des Ecrins... Du fait de son altitude élevée, le col d'Aussois peut être tardivement enneigé. Descendre sur la vallée de Pralognan-la-Vanoise à travers les éboulis. Les cairns dessinent ensuite le chemin entouré de part et d'autre de la Tête d'Aussois (à l'est) et de la Pointe de Rosoire (à l'ouest). On parvient au cirque de Rosoire où on traverse le ruisseau du même nom par une passerelle. Laisser à droite l'intersection menant au cirque du Génepy pour poursuivre la descente vers Ritort où est fabriqué le beaufort d'alpage. Depuis l'alpage de Ritort, le sentier suit le GR®55 pour se rendre à Pralognan. Il est possible d'économiser 1h30 de marche au retour si vous laissez un véhicule au parking du pont de la Pêche.

Itinéraire en 6 jours

Variante à partir du circuit de base

• Accès à l'Orgère : remonter la vallée de la Maurienne jusqu'à environ 6 km avant Modane où il faut suivre le fléchage Parc national de la Vanoise - Porte de l'Orgère. La route traverse Saint-André (D 215) puis accède au vallon de Polset (D 106). Le parking se trouve devant le refuge-porte de l'Orgère, au bout de la route (11 km depuis le fond de vallée).

Se reporter aux étapes mentionnées au verso pour les jours suivants :

Jour 1 : étape 5

Jour 2 : étape 6

Jour 3 : Du refuge de la Valette au refuge du Col de la Vanoise – 6h00

Dénivelées cumulées : positive : 920 m ; négative : 990 m.

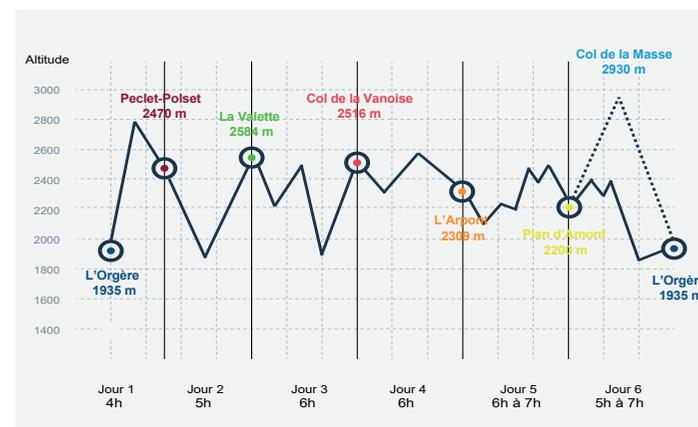
Poursuivre sur le sentier qui part vers le nord en longeant le cirque de la Valette. Celui-ci passe à gauche du Roc du Tambour. Franchir le passage sur le versant abrupt avec une grande prudence si un névé persiste. Arriver près du cirque du Petit Marchet : le sentier descend et contourne le sommet du Petit Marchet par l'ouest (névé persistant en début de saison). Traverser le court passage aérien équipé d'une chaîne et parvenir au cirque du Grand Marchet. Entreprendre la montée jusqu'au col. La descente vers le cirque de l'Arcelin est escarpée, suivre le sentier marqué par les cairns. (Passage souvent enneigé tardivement en été).

Traverser le ruisseau (passerelle posée après la fonte du dangereux pont de neige) et à l'intersection (1881 m), prendre à droite le sentier remontant le ruisseau de l'Arcelin en direction du col de la Vanoise. Il passe devant les chalets du même nom, puis le lac des Assiettes avant d'arriver au col.

Jour 4 : étape 2

Jour 5 : étape 3

Jour 6 : étape 4



Avant de partir

- Se munir des cartes IGN au 1/25000, d'une boussole (et si possible d'un altimètre) indispensables pour accompagner cette fiche
- Le topo-guide des sentiers GR®5-55 (réf. 530) édité par la FFRandonnée
- Lire la fiche « Sa nature vous guide pas à pas » pour savoir comment préparer ses randonnées et pour connaître et comprendre la réglementation du cœur du Parc
- Se procurer le journal annuel "l'Estive" pour obtenir la liste des différents hébergements en vue des réservations, connaître l'actualité du Parc, ses animations et trouver de nombreux renseignements utiles

Informations

- Le site rando.vanoise.com : cartes, traces GPS, points d'intérêts, hébergements...

- Réservation en refuge :

Parc national
refuge-arpont.vanoise.com
refuge-orgere.vanoise.com
refuge-valette.vanoise.com

FFCAM
www.ffcarn.fr

Autres refuges, voir office de tourisme :
www.aussois.com

- Si vous souhaitez vous documenter et/ou effectuer des achats en ligne, consultez le site de la boutique du Parc : boutique.vanoise-parcnational.fr

Le tour des glaciers de la Vanoise ouvre à la haute montagne. L'hypothèse d'un accident dépendrait de la conduite du randonneur. En aucun cas l'établissement public du Parc national de la Vanoise ne peut être tenu pour responsable.

Pour tout renseignement

Points-info Vanoise

En juillet et août, une hôtesse du Parc national vous accueille dans l'un des 6 Points Infos Vanoise des vallées de Maurienne et Tarentaise.

Parc national de la Vanoise
Tél. +33 (0)4 79 62 30 54
www.vanoise-parcnational.fr
accueil@vanoise-parcnational.fr

Le tour des glaciers
de la Vanoise

Le tour des glaciers de la Vanoise

Découvrir le Parc national de la Vanoise, c'est le parcourir à pied car la marche constitue le meilleur moyen pour connaître cet univers de montagne et s'en imprégner. Le tour des glaciers de la Vanoise est un des grands itinéraires classiques de la Vanoise. Trois parcours vous sont proposés ici. Ils empruntent essentiellement des sentiers de randonnée balisés, accessibles à toute personne un peu entraînée à la randonnée en montagne. Il est recommandé de les programmer entre mi-juin et mi-septembre pour que les sentiers soient abordables, les refuges gardés et afin de bénéficier des meilleures conditions météorologiques.

Itinéraire en 7 jours Circuit de base

• Accès à Pralognan-la-Vanoise : d'Albertville, prendre la RN 90 jusqu'à Moûtiers-en-Tarentaise puis suivre la vallée de Bozel. Pralognan-la-Vanoise est ensuite indiqué. Se garer au « parking du Bouquetin » au centre-ville.

Étape 1 : de Pralognan-la-Vanoise au refuge du col de la Vanoise – 4h00

Dénivelée cumulée positive : 1100 m.
Remonter la rue principale et tourner à gauche entre le gîte-hôtel du Petit Mont Blanc et l'hôtel de la Vanoise. Traverser le hameau du Barioz puis celui des Bieux pour rejoindre le GR®55 qui mène au hameau des Fontanettes. Le sentier se hisse par la gauche des pistes de ski et monte jusqu'au refuge des Barmettes. Passer le pont de la Glière et suivre l'ancien sentier muletier bordé de deux murets de pierres. Aux chalets de la Glière, laisser à droite le sentier menant au Moriond et continuer sur le GR®55 la montée qui devient plus raide. Après le pont du Chanton, laisser sur la gauche le sentier conduisant au cirque du Vallonnet puis parvenir au lac des Vaches. Ce lac se traverse sur des pierres plates appelées lauzes. Point de vue sur la Grande Casse et l'Aiguille de la Vanoise. S'élever à flanc dans la moraine de la Grande Casse qui barre le fond du site et franchir le Seuil de l'Ouille. La pente ensuite s'adoucit au bord du lac Long. Parvenir au refuge du col de la Vanoise.

Étape 2 : du refuge du col de la Vanoise au refuge de l'Arpont – 6h00

Dénivelées cumulées : positive : 250 m ; négative : 455 m.
Le sentier descend très progressivement en longeant le lac Rond et le lac du col de la Vanoise. La vue s'ouvre sur le vallon de la Leisse qui rejoint Tignes. Au blockhaus, prendre la traversée à droite qui suit la Voûte de Clapier Blanc et domine le refuge d'Entre-Deux-Eaux (possibilité d'accès en 1h00 de marche). Sur la gauche se découvre une nouvelle vallée : le vallon de la Rocheure. À l'intersection suivante, le sentier monte à droite en direction de la Roche Ferran. Parvenir aux lacs des Lozières et entreprendre la courte montée vers le sud qui franchit les éboulis puis redescend dans les pelouses alpines. Lorsqu'on aperçoit en contrebas le lac Blanc, le refuge de l'Arpont est très proche.

Étape 3 : du refuge de l'Arpont au refuge de Plan Sec / Montana / Dent Parrachée / Fournache / Fond d'Aussois – 6h00 à 7h00

Dénivelées cumulées : positive : 505 m ; négative : 615 m.
Prendre la descente soutenue vers le sud. À l'intersection du Mont (possibilité d'accès à Termignon en 1h30), le sentier remonte et traverse la Combe de l'Enfer. Poursuivre sur ce sentier balcon qui passe sur le flanc de la Dent Parrachée. (Au lieu-dit la Loza, il est possible de se rendre à Sardières en 1h30). Vue sur la vallée de la Maurienne. Remonter pendant 20 min avant de descendre en lacet dans les rochers jusqu'aux ruines de la Turra (possibilité d'accès à Aussois en 2h30). Point de vue sur la Pointe des Sarrasins dans le massif du Thabor, au loin dans le prolongement la Meije, les Écrins, en Haute Maurienne l'Albaron... On domine ensuite les lacs d'Aussois (Plan d'Amont et Plan d'Aval). Les cinq refuges se situent dans ce même secteur.

Étape 4 : du refuge de Plan Sec / Montana / Dent Parrachée / Fournache / Fond d'Aussois au refuge-porte de l'Orgère – 5h00 à 7h00

Rejoindre le sentier qui traverse le pont de la Sétéria au-dessus du lac de Plan d'Amont. De là, deux possibilités permettent de parvenir au refuge-porte de l'Orgère :

- Itinéraire par le col de la Masse (2930 m) – 7h00

Dénivelée importante et altitude élevée, à programmer entre juillet et septembre

Dénivelées cumulées : positive : 725 m (+ 210 m pour le Rateau d'Aussois) ; négative 990 m (+ 210 m pour le Rateau d'Aussois).

Entreprendre la montée vers le col en laissant derrière soi les deux lacs d'Aussois. A l'intersection, quitter le GR®5 pour continuer la montée raide jusqu'au col de la Masse (se renseigner sur l'accès à ce col auprès des gardiens avant de partir). Du col, il est possible de gravir le Rateau d'Aussois (3130 m), pour cela, le sentier n'étant pas balisé, suivre les cairns (0h40). Redescendre sur l'autre versant du col de la Masse dans les éboulis. Le sentier nous mène dans un passage resserré entre le rognon rocheux de la Masse et la moraine du Rateau d'Aussois. La descente est sinueuse, continuer dans les pelouses alpines et parvenir à la piste rejoignant le refuge-porte de l'Orgère.

- Itinéraire par le col du Barbier (2285 m) – 5h00

Sentier balcon sans difficulté majeure

Dénivelées cumulées : positive : 265 m ; négative : 530 m
Entreprendre la montée en laissant derrière soi les deux lacs d'Aussois. A l'intersection, continuer sur le sentier GR®5 qui domine en balcon les lacs d'Aussois. Au col du Barbier, la vue se dégage sur la vallée de la Maurienne. Le sentier longe le versant sud du Rateau dans les pelouses alpines et passe devant des chalets aux toits de lauzes. Au Barbier, il traverse une combe et descend vers le sud pour contourner l'avancée rocheuse du Rateau d'Aussois. On pénètre dans une forêt de pins cembro et de pins sylvestre. La descente s'atténue. Continuer sur le sentier qui s'oriente vers l'ouest pour le refuge-porte de l'Orgère. Au croisement du sentier nature (1895 m), prendre le sentier qui remonte vers le refuge-porte de l'Orgère (possibilité d'accès à Modane en 2h15).

Étape 5 : du refuge-porte de l'Orgère au refuge de Péclat-Polset

Dénivelées cumulées : positive : 860 m ; négative : 325 m.
Prendre le sentier qui démarre à gauche du refuge-porte de l'Orgère. Celui-ci s'élève en lacet à travers une forêt de pin cembro. Aux chalets de l'Estiva, on traverse des pelouses alpines. Longer le ruisseau de Povaret. Remonter progressivement jusqu'à l'intersection du vallon de Polset. Le lac de la Partie se situe à droite du sentier et on ne le découvre qu'au dernier moment. Revenir sur le sentier et se diriger vers le nord où le col de Chavière est bien visible. On s'élève dans une pelouse rocailleuse. Peu avant l'arrivée au col de Chavière (2796 m), un névé subsiste souvent en début de saison. Descendre sur le versant Tarentaise (névés importants en début de saison) et rejoindre le refuge de Péclat-Polset.

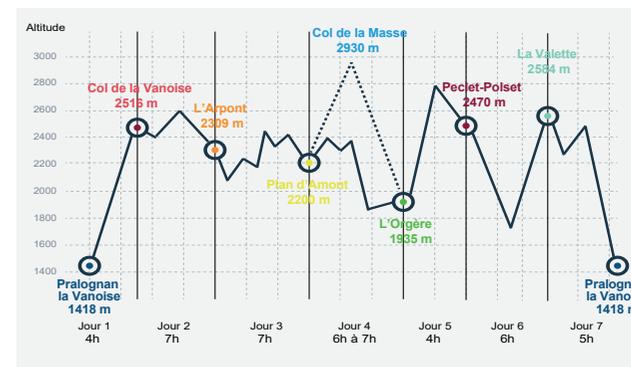
Étape 6 : du refuge de Péclat-Polset au refuge de la Valette – 5h00

Dénivelées cumulées : positive : 875 m ; négative : 760 m.
(Possibilité de revenir à Pralognan en 4h00). Le sentier descend progressivement en longeant le ruisseau des Lauzes puis le Doron de Valpremont jusqu'à l'intersection de Ritort. Continuer le long du GR®55 et au niveau du refuge du Roc de la Pêche, prendre le sentier à droite qui descend, traverse le Doron de Chavière et remonte pour rejoindre le hameau de Montaimont. De là, prendre la direction du cirque des Nants. Une fois passé le Plan des Bôts, poursuivre sur le sentier balcon dominé par le Roc du Blanchon puis le Pommier Blanc. Puis on parvient au chalet des Nants. Prendre le sentier qui monte et contourne le Pic de la Vieille Femme puis arriver au refuge.

Étape 7 : du refuge de la Valette à Pralognan-la-Vanoise – 5h00

Dénivelées cumulées : positive : 285 m, négative : 1450 m.
Poursuivre sur le sentier qui part vers le nord en longeant le cirque de la Valette. Celui-ci passe à gauche du Roc du Tambour. Franchir le passage sur le versant abrupt avec une grande prudence si un névé persiste. Arriver près du cirque du Petit Marchet : le sentier descend et contourne le sommet du Petit Marchet par l'ouest (névé persistant et dangereux en début de saison). Traverser le court passage aérien équipé d'une chaîne et parvenir au cirque du Grand Marchet. Entreprendre la montée jusqu'au col. La descente vers le cirque de l'Arcelin est escarpée, suivre le sentier marqué par les cairns (passage souvent enneigé tardivement en été). Traverser le ruisseau (passerelle posée après la fonte du dangereux pont de neige) et suivre le sentier qui rejoint une piste où il faut prendre à gauche. Traverser le torrent de la Glière sur le pont du Creuset et rejoindre les Fontanettes puis Pralognan.

Nota : jusqu'à début juillet, préférer la descente directe à Pralognan par le Pas de l'Ane en 2h30-3h.



Sentiers du tour des glaciers de la Vanoise

