

Parc national  
de la Vanoise

#38

été 2024

# l'estive

le mag' connecté à la nature

*la haute Montagne à visage humain*



**1<sup>er</sup> Parc national**  
créé en France en 1963



**53 300 hectares**  
d'espaces naturels pour vous ressourcer



**400 kilomètres**  
de sentiers de randonnée balisés à explorer



**100 sommets**  
de plus de 3 000 m d'altitude  
pour un panorama exceptionnel



**52 refuges**  
pour dormir au cœur des montagnes



**2 000 bouquetins**  
et **2 000 espèces végétales**  
à découvrir



**38 acteurs labellisés Esprit parc,**  
une marque qui met en valeur les produits  
et les services qui font l'authenticité du territoire



**6 points info Parc national**  
pour rencontrer nos gardes-moniteurs,  
nos hôtes et hôtesse, vous informer  
tout au long du séjour

## Sommaire

**p. 3**

Préparez  
votre séjour

**p. 4-9**

Zoom  
sur les vallées

**p. 10**

Repérez-vous  
en Vanoise

**p. 12**

Trouvez un hébergement  
dépaysant & régaliez-vous !

**p. 14**

Quelques conseils  
pour une expérience  
refuge réussie

**p. 15**

Repartez avec un souvenir !  
Revenez en hiver

# Destination Vanoise

Bienvenue dans le Parc national de la Vanoise !  
Mettez le cap sur une nature protégée, des villages et des vallées vivantes. Et pour profiter de cette liberté et d'un dépaysement unique, n'oubliez pas de respecter la faune, la flore et le travail de tous.

## Donnez-nous votre avis !

Pour connaître votre avis sur le Parc, nous lançons une enquête en ligne.

Répondez (avant le 31 août) et tentez de gagner, par tirage au sort, une nuit en demi-pension pour 2 personnes dans un refuge du Parc (à valoir pour l'été 2025) ainsi que d'autres surprises !



## Préparez votre séjour

- Osez la montagne avec vos enfants, motivés pour rejoindre un petit lac ou un alpage.
- Utilisez le site [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com) et transformez votre smartphone en GPS de randonnée.
- Profitez des sites, activités et sorties proposées sur le Parc national pour les **personnes en situation de handicap**.
- Partez observer la nature avec un **animateur** ou discutez de son métier le temps d'une rencontre sur un sentier.
- Scrutez l'**agenda des expositions et animations** prévues dans les Maisons du Parc, dans les nombreux refuges et ailleurs.
- Découvrez les **produits de la marque Esprit parc national** imaginés par des femmes et des hommes engagés dans la préservation du territoire.
- Pensez à **réserver en ligne** votre nuit en refuge et glanez toutes les informations utiles à votre séjour.
- Renseignez-vous sur la **pratique du bivouac**. Ce dernier est autorisé uniquement à proximité immédiate de certains refuges, sur réservation.
- Ne cédez pas à la tentation de la **baignade dans les lacs d'altitude**, même en cas de fortes chaleurs. Ce sont des milieux très sensibles au piétinement et aux produits solaires.

## Vanoisez !

Marchez, courez, flânez, photographiez, sentez, écoutez, observez...  
Le Parc autorise de multiples activités, à condition de suivre la *Parc attitude* indispensable à la protection d'un environnement naturel exceptionnel et fragile.

*En cœur de Parc et en Réserves naturelles nationales, vous entrez dans des espaces protégés. Certaines pratiques sont autorisées, d'autres sont réglementées ou interdites. Renseignez-vous avant de partir.*



# Cap sur les Vallées de Bozel & des Belleville

Les Allues, Les Belleville, Courchevel, Champagny-en-Vanoise et Pralognan-la-Vanoise... Derrière les noms de vallées et de stations de sports d'hiver, une nature préservée à arpenter l'été.

## Voyagez aux côtés du gypaète barbu



© M. Beurrier / PNV

Deux temps forts mettent à l'honneur ce grand rapace : une conférence de l'accompagnateur en montagne et photographe Georges Reychler et un documentaire de Mathieu Le Lay. En photo ou en vidéo, découvrez comment cet oiseau mythique se réapproprie le massif de la Vanoise, depuis sa réintroduction dans les années 1980.

**i** À la Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.  
Conférence les 26 juin, 11 et 31 juillet, à 17h.  
Film « Des Gypaètes et des Hommes », tous les vendredis à 17h.  
Gratuit, sur inscription au 04 79 08 71 49.

## Observez la vie secrète des arbres



© J. Perrier / PNV

Nous vivons à leurs côtés mais les connaissons-nous vraiment ? Quel rôle jouent-ils dans les écosystèmes ? Communiquent-ils entre eux ? Comment réagissent-ils au stress ? Peuvent-ils nous faire du bien ? Autant de questions auxquelles répondra Thibault Rony lors d'une sortie en forêt. Ensemble, vous apprendrez à les observer pour retracer leur histoire.

**i** Hameau de Chollières ou Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise (selon météo), le 6 août à 17h 30.  
Gratuit, sur inscription au 04 79 08 71 49.  
⊕ d'infos > maisondupnv.pralognan

## Profitez de moments forts !



© J. Bouchard / PNV

### → Expositions 3 en 1

Regards sur un territoire d'exception, La tribu des Marmottes, Le Gypaète barbu, patrouilleur des parois, 3 expos pour explorer toutes les richesses de la Vanoise.

**Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.**  
Entrée libre.



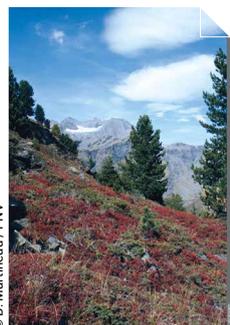
© L. Herrero

### → Atelier

#### La Vanoise en mosaïque

Réalisez un tableau à partir d'empreintes de végétaux en argile et de tesselles de mosaïque.

**Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.**  
9 et 24 juillet de 10h à 11h 30.  
À partir de 6 ans avec un parent et 8 ans seul.  
Payant, sur réservation au 06 09 41 52 61.



© B. Martineau / PNV



## Faites des rencontres authentiques !

avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



© E. Rondeau / PNV

### Anne-Flore Aufrère Gardiennne de refuge

*J'accueille ici des randonneurs de tous horizons dans le cadre exceptionnel qu'est le cœur du Parc national de la Vanoise. Pour une pause, une soirée, entourés d'une flore et d'une faune préservées.*

Refuge communal de la Glière  
Champagny-en-Vanoise  
Tél. 09 72 66 44 18 - [refugedelagliere.fr](http://refugedelagliere.fr)



© DR

### Valentin Suchet Restaurateur

*Chez Pépé Nicolas est une institution dans la vallée des Belleville. Nous exerçons plusieurs activités : restaurant, boutique, ferme d'alpage et jardin en permaculture. La relation homme-nature est au cœur de notre projet.*

Chez Pépé Nicolas / Val Thorens  
Tél. 06 09 45 28 35 - [chezpepenicolas.com](http://chezpepenicolas.com)

## Rallumez les étoiles



© E. Chaves

En Vanoise, la nuit aussi offre de magnifiques paysages. Loin de la pollution lumineuse, prenez quelques instants pour admirer la pureté de la voie lactée. Une source d'émerveillement qui participe à la préservation de la biodiversité, comme en témoigne le documentaire de Corentin Kimenau : « Où sont passées les lucioles ? ». Une ode à l'obscurité qui nous invite à expérimenter la sobriété.

- i** Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise, le 24 juillet de 17h30 à 19h. Projection présentée et suivie d'un échange avec Agnès Biau. Gratuit, sur inscription au 04 79 08 71 49.
- +** d'infos > **f** [maisondupnv.pralognan](http://maisondupnv.pralognan)



## Ça bouge dans les refuges !

Discuter biodiversité avec les gardes-moniteurs, partager des moments festifs... les refuges vous offrent de multiples expériences !

### → Points-rencontres

**Refuges de Pécelet-Polset, La Valette, Col de la Vanoise, La Glière, Plaisance, Le Bois, Le Saut.**

Combien de bouquetins en Vanoise ? Où peut-on les observer ? Et cette plante qu'est-ce que c'est ? Ai-je le droit de la ramasser ? Pour satisfaire votre curiosité, venez rencontrer les gardes-moniteurs du Parc national. Ils auront plaisir à partager leurs connaissances !

**+** d'infos > [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

### → Le refuge du Grand Bec fête ses 50 ans

Les gardiens vous convient pour un grand moment festif, début septembre.

**+** d'infos à venir > [alpinismeenvanoise.com](http://alpinismeenvanoise.com) et [caf-vanoise-tarentaise.com](http://caf-vanoise-tarentaise.com)

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

### → Exposition Trésors cachés

Jouez à cache-cache avec la faune et la flore de la Réserve naturelle de Plan de Tuéda. Vous apprendrez que la discrétion est bien souvent une question de survie !

**Maison de la Réserve naturelle de Plan de Tuéda.**

Entrée libre.



© B. Payen

### → Atelier Dessignons une marmotte !

Guidés par l'illustratrice Isabelle Mandroux, dessinez la mascotte des montagnes. Atelier suivi d'une séance de dédicaces.

**Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.** 20 août, atelier de 15h à 16h30 et dédicaces à 17h. Gratuit, sur inscription au 04 79 08 71 49.



© G. Leblais / PNV

### → Conférence Le bois mort, véritable trésor !

Après vous avoir présenté ses nombreux bienfaits pour la faune et la flore, le naturaliste Gilles Leblais vous expliquera comment lui faire une place au jardin.

**Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.** 13 août à 17h30. Gratuit, sur inscription au 04 79 08 71 49.



# Cap sur la Haute Tarentaise

Entre Beaufortain, massif du Mont-Blanc et Maurienne,  
la Haute Tarentaise cache de majestueux espaces naturels protégés.  
Un patrimoine à découvrir de Peisey-Nancroix jusqu'aux  
sources de l'Isère.

**Venez faire  
la connaissance  
de Dame Marmotte**



© F. Grosser / PNV

**Contemplez  
la beauté fragile  
des glaciers**



© M. Herrmann / PNV

Ne vous fiez pas aux apparences ! Malgré son attachante frimousse, Dame Marmotte n'a rien d'une peluche. En compagnie d'un agent du Parc, vous découvrirez que la mascotte des montagnes fait partie des plus gros rongeurs d'Europe, qu'elle est capable de creuser des galeries de près de 10 mètres de long ou encore qu'elle perd 50 % de son poids en hiver. Impressionnant, non ?

**i** Plan de l'Épinerie, les mercredis matin à 9 h 30 et 11 h.  
Gratuit, sur inscription à la Maison du Parc à Rosuel  
et au 06 98 40 97 14.

Depuis le hameau de la Gurraz, rejoignez le refuge de la Martin. Cet ancien chalet d'alpage offre une vue splendide sur les glaciers de la Savinaz et de la Martin, fragilisés par le changement climatique. Pour mieux comprendre ce phénomène, assistez à l'une des projections organisées dans le cadre de l'initiative La Voix des Glaciers, par l'association Protect our winters.

**i** Itinéraire sur [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)  
Projections les 15 juillet et 22 août à la Maison du Parc à Rosuel  
(ou salle polyvalente) à 18 h.

## Profitez de **moments forts** !



© J. Bouchard / PNV

### → Balade Sans les yeux!

À l'aide du GPS Openway et accompagnés par l'association Yvoir, explorez la vallée de Rosuel les yeux bandés. Balade suivie d'un repas dans le noir au refuge.

**Maison du Parc à Rosuel.**

8 août, 2 sessions à 15 h et 17 h.  
Repas à 19 h 30  
(inscription obligatoire).



© N. Tissot / PNV

### → Conférence Lacs sentinelles

Comment les lacs d'altitude nous éclairent sur le changement climatique ? Tel est le thème de cette conférence, organisée dans le cadre de la Semaine de l'environnement.

**Val d'Isère.**

17 juillet à 20 h 30.



© DR



## Faites des rencontres authentiques !

avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



### Marie-Paule Nullans

Accompagnatrice en montage

Le Tour du Mont-Pourri et de la Vallaisonnay est une immersion au cœur du Parc. Au programme, les faces emblématiques des plus hauts sommets, une abondante flore alpine, des refuges à taille humaine... De vrais trésors.

Marie-Paule en Montagne / Bourg-Saint-Maurice  
Tél. 06 20 27 47 84 - [marie-paule-en-montagne.com](http://marie-paule-en-montagne.com)



### Claire Lanari

Gardiennne du refuge

Je gère des refuges du Parc depuis 12 ans et poursuis chaque année la réduction de leur empreinte écologique. Leur rôle est essentiel, ce sont des ponts entre la vallée et les vastes espaces montagneux préservés du Parc.

Refuge de Fond des Fours / Val d'Isère  
Tél. 06 03 54 50 55 - [refuge-fonddesfours.vanoise.com](http://refuge-fonddesfours.vanoise.com)



## Découvrez des plantes qui n'ont pas froid aux yeux

Blottie au creux des éboulis rocheux, sur les arêtes ou les moraines, l'androsace des Alpes appartient à la famille des plantes « arctico-alpines ». Régulièrement observée à plus de 3 000 mètres d'altitude, c'est une habituée des conditions extrêmes. Quelles sont ses particularités ? Comment assurer sa protection ? Le botaniste Thierry Delahaye vous révèle tous ses secrets.

**i** Mairie de Tignes, le 29 juillet à 18 h 30 (accessible PMR).  
Entrée libre.



## Ça bouge dans les refuges !

Concert, contes... la culture s'invite en refuge, pour vous offrir des expériences aussi surprenantes qu'inoubliables.

### → Concert de Skuizh'Out

Refuge du Col du Palet

« Tu es fatigué ? », voici la traduction prometteuse du nom de ce groupe breton qui vous fera virevolter avec son répertoire festif, inspiré des musiques balkaniques. 20 juillet à 19 h 30.

⊕ d'infos > [refuge-coldupalet.vanoise.com](http://refuge-coldupalet.vanoise.com)

### → Tournée des refuges

Au son d'un sansula, à la lumière des bougies ou du soleil couchant, laissez-vous transporter par les histoires de voyages et de rencontres d'Ena Mets, conteuse estonienne.

⊕ Toutes les dates sur > [Ena Mets & Les Contes](https://www.facebook.com/EnaMets)

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

### → Spectacle

#### Confidences d'un pêcheur d'oiseaux

De drôles d'oiseaux, des arbres et des bêtes sauvages... plongez dans l'univers merveilleux du conteur naturaliste Jérôme Duplat. Inscription obligatoire.

**RDV à la Maison du Parc à Rosuel**, le 31 juillet à 9 h 30. **Et sur le GR5**, le 1<sup>er</sup> août à partir de 15 h.



© F. Storck / PNV

### → Exposition

#### Traces et indices

Empreintes, plumes, cris, excréments... Un module ludique et interactif pour apprendre à décoder les indices laissés ici et là par la faune sauvage.

**Salle d'animation de la Maison du Parc à Rosuel.**



© J.Y. Ployer / PNV

### → Sortie

#### Grands rapaces

Levez les yeux, vous pourrez peut-être les apercevoir ! Aigle, gypaète barbu... L'animatrice nature du Parc vous dévoilera les particularités de chacune de ces espèces.

**Maison du Parc à Rosuel**, Gratuit, sur inscription. Les mardis, du 2 juillet au 27 août, à 14 h.



# Cap sur la Vallée de la Maurienne

La vallée de la Haute Maurienne donne vite accès au cœur du Parc.  
Une petite heure de marche et vous voilà au bout du monde,  
devant un lac aux eaux limpides, un cirque glaciaire  
ou une tourbière d'altitude...

**Laissez-vous  
impressionner par  
les glaciers rocheux**



© N. Tissot / PNV

**Percez  
les mystères  
du chardon bleu**



© C. Tardivet / PNV

En compagnie du chercheur Thomas Echelard, venez apprendre à reconnaître les glaciers rocheux. Depuis le refuge de Plan du Lac, profitez d'un point de vue exceptionnel sur ces « coulées » spectaculaires présentes par centaines en Haute-Maurienne. Prolongez la balade par une conférence, après un dîner au refuge ou un pique-nique.

**i** Refuge de Plan du Lac, 31 juillet et 13 août.  
Excursion à 17h, conférence à 20h. Sur réservation aux points info de Modane 04 79 05 57 94 et de Termignon 04 79 20 54 54.  
Dîner sur réservation au 04 79 20 50 85.

Aussi appelé panicaut des Alpes, il se distingue par ses inimitables feuilles bleutées. Vous le croiserez, peut-être, lors de vos balades dans le massif, la Vanoise comptant parmi les plus belles populations françaises. Lors de cette soirée, un garde-moniteur du Parc national vous présentera les actions mises en œuvre pour le préserver.

**i** Refuge de Plan du Lac, le 6 août à 20h.

**Profitez de moments forts !**



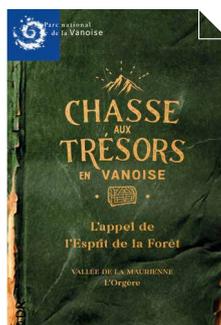
© N. Tissot / PNV

→ **Balade  
et conférence**

**Après-midi  
plantes sauvages**

Une après-midi ethnobotanique, avec Marion Lett, pour découvrir comment nos ancêtres utilisaient les plantes qui nous entourent : cuisine, médecine...

**Refuge de l'Orgère.**  
17 août, balade à 17h30,  
conférence à 20h.



→ **Jeu**

**L'appel de l'Esprit de la forêt**

Lancez-vous dans une chasse aux trésors pour percer les secrets de la forêt de l'Orgère et restaurer l'harmonie entre l'Homme et la nature. Une animation proposée en partenariat avec Les 2 Marmottes.

**Refuge de l'Orgère.**  
18, 23 juillet et 6 août à 14h. Sur réservation aux points info de Modane 04 79 05 57 94 et de Termignon 04 79 20 54 54.



© J. Bouchard / PNV



## Faites des rencontres authentiques !

avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



### Olivier Trompette

Accompagnateur en montagne

Passionné par la faune, je vous guide, hors sentier, à travers le pays désert, dans des paysages magnifiques et préservés par le Parc national. Nous partirons à la découverte de la faune d'altitude de ces lieux magiques.

Olivier Trompette / Bessans

Tél. 06 75 80 67 57

[Olivier Trompette accompagnateur](#)



### Aurélien Meignan

Gardien du refuge

Accueillir des randonneurs en montagne, c'est avant tout être passeur de valeurs. Valoriser le lien avec la nature préservée, le partage, la sobriété, donne du sens au métier de gardien de refuge.

Refuge de la Femma / Val-Cenis Termignon

Tél. 04 79 05 45 40

[refuge-femma.vanoise.com](http://refuge-femma.vanoise.com)



Regardez, là !  
Des champignons !

Vous ne les attendez pas, et pourtant, ils sont bien là ! Près de 80 espèces de champignons ont été identifiées en Vanoise. Ils poussent sur les pelouses alpines, au bord des ruisselets et même au pied des glaciers. Le botaniste Thierry Delahaye vous expliquera leur rôle essentiel pour le fonctionnement des écosystèmes. Conférence suivie d'un dîner. Champignons au menu !

**i** Refuge de l'Orgère, le 1<sup>er</sup> août à 20 h.  
Dîner sur réservation au 07 61 71 68 47.



Ça bouge dans les refuges !

Acrobates, personnages loufoques, designer culinaire, auteur-illustrateur... l'été en refuge sera placé sous le signe des rencontres insolites !

#### → Festival d'un cirque à l'autre

Refuge de Plan du lac

Les compagnies Dos Mondos al-Arte et le Chat'pitre s'installent au refuge pour 4 jours de fête. Au programme : du théâtre, du cirque et l'expo photo « Une bouteille à la mer ». Du 22 au 25 juillet.

**+** d'infos > [refuge-plandulac.vanoise.com](http://refuge-plandulac.vanoise.com)

#### → Après-midi gourmande

Refuge de L'Orgère

Concours de gâteaux de Savoie, dégustations, ateliers pour les enfants... la Fondation Facim réglera vos papilles avec les Paysages du goût. 29 juin à partir de 14h30.

**+** d'infos > [fondation-facim.fr](http://fondation-facim.fr)

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

#### → Astronomie

##### Nuits des étoiles

Venez admirer la pureté du ciel de Vanoise et vous initier à l'astronomie avec Élodie Chaves. Vous repartirez des étoiles plein les yeux !

Refuge de Plan du lac.

10 août à 20h30.



© V. Rochette / PNV

#### → Journée festive

##### Montagne pour tous !

Que chacun et chacune puisse profiter des plaisirs de la montagne, telle est l'ambition de cette journée d'animations inclusives proposée par le Parc national.

Refuge et vallon de l'Orgère.

8 septembre.



© V. Auge / PNV

#### → Balade

##### Flore alpine

Des espèces bien connues, d'autres beaucoup moins... Avec Joël, notre garde-moniteur, vous ferez à coup sûr des découvertes inattendues.

Parking de Bellecombe.

15 juillet à 10h.

Sur réservation aux points info de Modane 04 79 05 57 94 et de Termignon 04 79 20 54 54.

# Repérez-vous en Vanoise

## Trouvez des infos utiles

Sur le territoire du Parc, avec l'ensemble de nos partenaires, dans les points info et aux Maisons du Parc, les hôtesses et hôtes du Parc vous accueillent !

Vous pourrez y trouver toutes nos brochures imprimées et notre boutique...

Et aussi sur Internet, sur le site du Parc national → [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr) et sur Rando Vanoise → [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)

### Tarentaise

- **Maison du Parc à Rosuel (Peisey-Nancroix)**  
06 98 40 97 14
- **Maison du Parc à Pralognan**  
04 79 08 71 49
- **Point info Parc de Val-d'Isère**  
04 79 06 06 60
- **Office de tourisme des Menuires**  
04 79 00 73 00
- **Offices de tourisme de Peisey-Vallandry**  
Peisey Village : 04 79 07 88 67  
Vallandry : 04 79 07 94 28
- **Office de tourisme de St-Martin-de-Belleville**  
04 79 00 20 00
- **Office de tourisme de Val Thorens**  
04 79 00 08 08
- **Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda**  
04 79 08 60 01

### Maurienne

- **Point info Parc de Modane**  
04 79 05 57 94
- **Point info Parc de Termignon**  
04 79 20 54 54
- **Office de tourisme de Haute Maurienne Vanoise**  
04 79 05 99 06

### Adresses utiles

- **Secours appel d'urgence européen 112**
- **Renseignements montagne**  
Tarentaise : 04 79 08 29 30  
Maurienne : 04 79 05 11 88  
CRS Albertville : 04 79 37 89 89
- **Compagnie des guides et accompagnateurs de la Vanoise**  
[compagnie-guides-vanoise.com](http://compagnie-guides-vanoise.com)
- **Savoie Mont-Blanc**  
[savoie-mont-blanc.com](http://savoie-mont-blanc.com)

## Déplacez-vous en douceur



• **Depuis la gare SNCF de Chambéry.** Les horaires indiqués sur les panneaux signalétiques correspondent au rythme d'un marcheur moyen.



• **Possibilité de venir en bus depuis la gare routière de Chambéry.** Navettes depuis les villages pour se rendre à certains points de départ de randonnée. Des idées pour avancer avec l'agence éco-mobilité Savoie Mont-Blanc sur → [agence-ecomobilite.fr](http://agence-ecomobilite.fr)



• **Pour voyager en bonne compagnie,** consultez le réseau des points Stop Rezo pouce sur → [rezopouce.fr](http://rezopouce.fr)



• **Pour changer d'approche,** 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur → [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)

• **Voir aussi la rubrique Comment venir** et son guide de l'éco-mobilité sur le site touristique → [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com)

## Arpentez les sentiers en sécurité



• **Marchez à votre rythme, sans partir trop vite.** Les horaires indiqués sur les panneaux signalétiques correspondent au rythme d'un marcheur moyen.

• **Les névés doivent être traversés avec précaution et contournés** s'ils sont trop pentus, durs ou glissants.

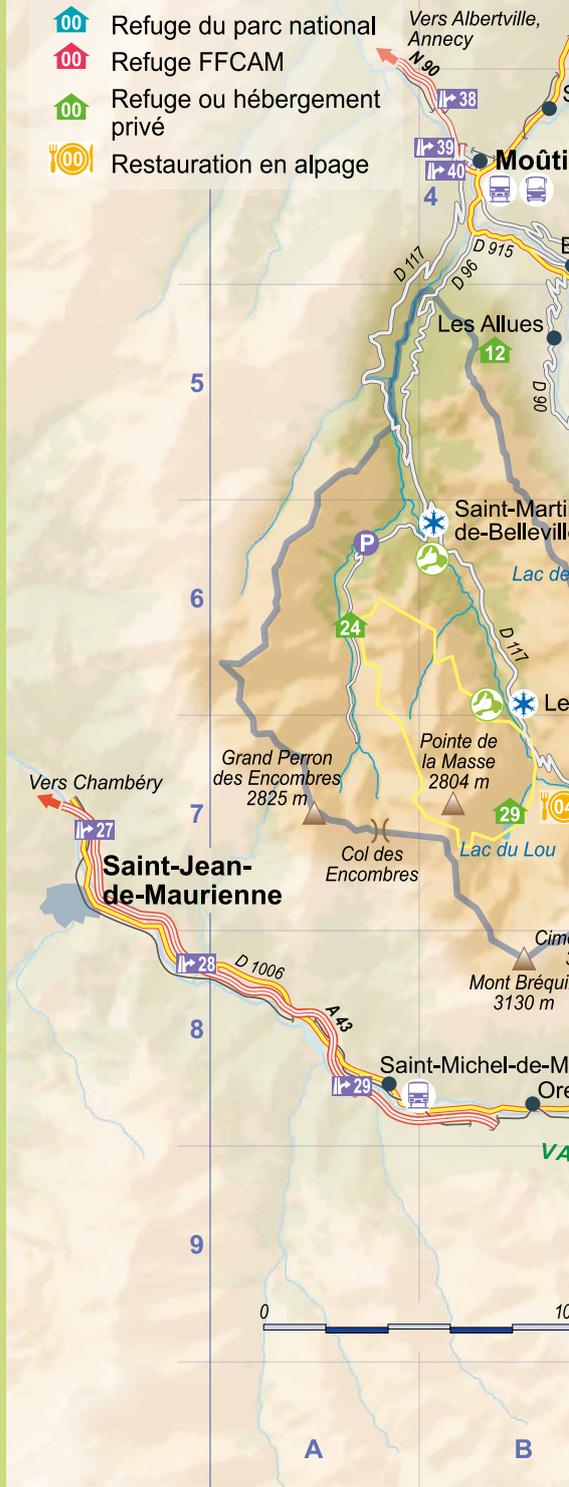
• **Pensez bien à boire régulièrement,** avant d'avoir soif, de petites gorgées d'eau pas trop froide. L'eau des sources croisées sur le chemin n'est pas toujours potable, soyez prudent.

• **N'oubliez pas qu'un orage arrive vite.** Ne vous abritez pas sous un arbre ou un rocher isolé et descendez sans vous précipiter.

- 
- Parc national de la Vanoise
  - Cœur du Parc national
  - Réserve naturelle nationale
  - Chemin de Grande Randonnée GR®
  - Via Alpina
  - Sentiers principaux
  - Maison du Parc
  - Point info Vanoise
  - Station de sports d'hiver
  - Gare SNCF
  - Gare routière
  - Parking
  - Rézo Pouce  
<https://rezopouce.fr/>

### Refuges

- 00 Refuge du parc national
- 00 Refuge FFCAM
- 00 Refuge ou hébergement privé
- 00 Restauration en alpage





# Trouvez un hébergement dépayçant & régalez-vous !

 Pour vous repérer, reportez-vous à la carte p.10-11.

## Les hébergements sur le territoire du Parc

4	<b>Refuge de l'Arpont (E6)</b> Termignon	Philippe RAGNE 07 83 48 42 27 refuge-arpont.vanoise.com	
7	<b>Refuge Le Bois (D4)</b> Champagny-en-Vanoise	Bruno PELLISSIER 04 79 55 05 79 refuge-dubois.vanoise.com	
9	<b>Refuge du Carro (I5)</b> Bonneval-sur-Arc	Nicolas LEMOINE - Chloé LAISNE 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr	
13	<b>Refuge du Col de la Vanoise (E5)</b> Pralognan-la-Vanoise	Gérard GIROD 04 79 08 25 23 refugecoldelavanoise.ffcam.fr	
14	<b>Refuge du Col du Palet (F4)</b> Peisey-Nancroix	Julie REZER 06 68 28 52 47 refuge-coldupalet.vanoise.com	
15	<b>Refuge du Cuchet (F7)</b> Lanslebourg-Mont-Cenis	Refuge non gardé 04 79 20 51 53 vanoise-parcnational.fr	
16	<b>Refuge de la Dent Parrachée (D7)</b> Aussois	Franck BUISSON 04 79 20 32 87 refugeladentparrachee.ffcam.fr	
17	<b>Refuge d'Entre Deux Eaux (E6)</b> Termignon	Laurent BRUNETTA 04 79 05 27 13 refuges-vanoise.com	
18	<b>Refuge d'Entre Le Lac (E4)</b> Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 06 14 11 54 65 refugeentrelelac.fr	
20	<b>Refuge de la Femma (G6)</b> Termignon	Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 refuge-femma.vanoise.com	
21	<b>Refuge du Fond d'Aussois (D7)</b> Aussois	Thierry MARGUERON 04 79 20 39 83 refugedufondaussois.ffcam.fr	
22	<b>Refuge du Fond des Fours (G5)</b> Val-d'Isère	Claire LANARI 06 03 54 50 55 refuge-fonddesfours.vanoise.com	
24	<b>Refuge de Gittamelon (A6)</b> Les Belleville	Marc JAY 06 76 43 28 12 refuge-gittamelon.com	
25	<b>Refuge de la Glière (E5)</b> Champagny-en-Vanoise	Anne-Flore AUFRÈRE 09 72 66 44 18 refugedelagliere.fr	
27	<b>Refuge Le Grand Plan (C6)</b> Courchevel	Laurent BOIS MARIAGE 09 88 18 19 73 refugegrandplan.fr	
28	<b>Refuge le Lac Blanc (E6)</b> Termignon	Ségolène et Joris 06 27 20 29 04 refugedulacblanc-vanoise.com	
29	<b>Refuge du Lac du Lou (B7)</b> Les Belleville	Jonathan DUVAL 07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com	
30	<b>Refuge des Lacs Merlet (C6)</b> Courchevel	Solène COLIN - Charles DECAEN 06 99 17 12 40 (Whatsapp uniquement) refugedeslacsmerlet-vanoise-courchevel.com	
31	<b>Refuge du Laisonnay (E4)</b> Champagny-en-Vanoise	Cyril DESCHAMPS 06 08 54 34 61 laisonnay.com	
32	<b>Camping des Lanchettes (E3)</b> Peisey-Nancroix	Myriam - François POCCARD 04 79 07 93 07 campinglanchettes.com	
33	<b>Refuge de la Leisse (F5)</b> Termignon	Félix DETREZ 09 72 40 03 23 refuge-leisse.vanoise.com	
35	<b>Refuge de la Martin (F3)</b> Villaroger	Pauline QUEMERE 07 78 51 45 29 refuge-lamartin.vanoise.com	
38	<b>Refuge du Mont Pourri (E3)</b> Peisey-Nancroix	Laurent JULIEN 04 79 07 90 43 refugedumontpourri.ffcam.fr	
39	<b>Refuge de l'Orgère (D8)</b> Villarodin-Bourget	Céline TERRYN 07 61 71 68 47 refuge-orgere.vanoise.com	
40	<b>Refuge de Péclet-Polset (C7)</b> Pralognan-la-Vanoise	Gérard VILLIOD 06 63 68 46 92 refugepecletpolset.ffcam.fr	
42	<b>Refuge de Plaisance (E4)</b> Champagny-en-Vanoise	Julia ZYDORCZAC - Pascal QUERE 04 58 24 00 81 refuge-plaisance.vanoise.com	
44	<b>Refuge de Plan du lac (F6)</b> Termignon	Juliette LEFORT - Guilhem ARTIÈRES 04 79 20 50 85 refuge-plandulac.vanoise.com	
46	<b>Refuge de Prariond (H4)</b> Val-d'Isère	Sandrine PEREZ 06 08 83 75 30 refuge-prariond.vanoise.com	
48	<b>Refuge Le Roc de la Pêche (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Géraldine FOURNIER - Christophe COLETTA 04 79 08 79 75 lerocdelapeche.com	
49	<b>Refuge de Rosuel (E3)</b> Peisey-Nancroix	Béatrice GRELAUD 06 50 21 91 37 refuge-rosuel.vanoise.com	
51	<b>Refuge du Saut (C6)</b> Méribel	Valérie HERTAULT 09 74 77 60 38 refuges-vanoise.com	
54	<b>Refuge de Turia (F3)</b> Villaroger	Claire SEPTIER 06 95 26 54 63 refuge-turia.vanoise.com	
55	<b>Refuge de la Valette (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Julie VINGÈRE - Baptiste GINOLLIN 06 65 64 57 36 refuge-valette.vanoise.com	
56	<b>Refuge de Vallonbrun (G7)</b> Lanslevillard	Hélène DEGANO 06 31 79 38 16 refuge-vallonbrun.vanoise.com	
59	<b>Auberge de Bellecombe (E6)</b> Termignon	Célia 04 79 56 32 70 aubergedebellecombe.com	



Tourisme et handicap,  
4 handicaps



Bénéficiaire de la marque  
Esprit Parc national Vanoise



Accès voiture



© P. Witt / PNV



© P. Witt / PNV



© M. Hermann / PNV



© P. Witt / PNV

## Les hébergements à proximité du Parc

2	<b>Refuge d'Ambin (F9)</b> Bramans	Florence NICOD 04 79 20 35 00 refugedambin.ffcam.fr
3	<b>Refuge de l'Archeboc (G2)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Véronique EMPRIN 04 79 06 87 19 veronique.emprin021@orange.fr
5	<b>Refuge d'Avérole (H8)</b> Bessans	Virginie STONA 07 81 09 91 41 refugedaverole.ffcam.fr
6	<b>Refuge des Barmettes (D5)</b> Pralognan-la-Vanoise	David GRIFFON 04 79 08 75 64 lesbarmettes-refuge.com
8	<b>Refuge de Bonneval sur Arc (H5)</b> Bonneval-sur-Arc	Refuge non gardé réservation sur <a href="mailto:refuges@clubalpinlyon.fr">refuges@clubalpinlyon.fr</a> <a href="http://chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr">chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr</a>
10	<b>Refuge de Chantovent (D8)</b> Aussois	Yannick FAURE 06 51 32 81 51 chalet-chantovent.com
12	<b>Refuge du Christ (B5)</b> Méribel	Hervé JUNG 06 95 73 20 90
19	<b>Refuge des Évettes (I5)</b> Bonneval-sur-Arc	Aurélien MONPERRUS 04 79 05 96 64 refugedesevettes.ffcam.fr
23	<b>Refuge de la Fourmache (D7)</b> Aussois	Virginie FRESSARD 06 09 38 72 38 refuges-vanoise.com
26	<b>Refuge du Grand Bec (D5)</b> Planay	Agnès DELMAS 06 09 37 61 65 refugedugrandbec.ffcam.fr

34	<b>Refuge Lo Tsamou (E8)</b> Bramans	Joseph RATEL 06 60 13 92 34 refuge-lotsamou.com
36	<b>Refuge du Monal (F3)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Gérard ARNAUD 06 07 38 24 69 refugedumonal.com
37	<b>Refuge Le Mont Jovet (C4)</b> Bozel	Jacky et Sandrine COLLOMB 04 79 08 11 20 refugedumontjovet.com
41	<b>Refuge du Petit Mont-Cenis (F8)</b> Bramans	Igor et Clovis CHARON 04 79 05 88 67 petitmontcenis.com
43	<b>Refuge du Plan des Gouilles (D4)</b> Champagny-en-Vanoise	Sabrina ANDRÉ 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr
45	<b>Refuge de Plan Sec (D8)</b> Aussois	Claire BERMOND 04 79 20 31 31 refuges-vanoise.com
47	<b>Refuge du Repoju (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Nicolas FAVRE 06 83 58 21 73 refuge-repoju.com
50	<b>Refuge de Ruitor (F1)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Morgan SAUERWALD 04 79 06 92 12 ruitor.com
52	<b>Refuge du Suffet (F8)</b> Bramans	Céline VIGOUROUX 06 21 63 56 80 refugedusuffet.fr
58	<b>Le P'tit Refuge (E3)</b> Peisey-Nancroix	Béatrice GIACHINO 07 71 01 87 47 ptitrefugerosuel.fr

## La restauration en alpage

1	<b>Écurie de Panino (G6)</b> Bessans	06 69 00 43 21 ecuriedepanino.com	
2	<b>La Ferme de l'Arsellaz (G5)</b> Val-d'Isère	06 88 42 10 74	
3	<b>L'Estiva (C8)</b> Modane	06 12 63 99 98	
4	<b>Chez Pépé Nicolas (B7)</b> Les Belleville	06 09 45 28 35 chezpepenicolas.com	

Découvrez  
la brochure **Refuges en famille**  
en Savoie Mont-Blanc → [ffcam.fr](http://ffcam.fr)

## Osez l'expérience refuge, on vous invite !



Dans le cadre de l'opération Nuit en cimes, Gîtes de France Savoie vous offre une nuitée dans l'un des refuges du Parc national de la Vanoise. Pour en bénéficier, réservez votre séjour dans l'un des hébergements partenaires entre le 17 et le 31 août. Vous recevrez une invitation pour une nuit gratuite en refuge.

⊕ Liste des établissements partenaires et informations détaillées sur [gites-de-france-savoie.com](http://gites-de-france-savoie.com)

# Quelques conseils pour une expérience refuge réussie

En refuge, on ne vit pas exactement comme à la maison !

C'est d'ailleurs ce qui fait tout le charme de ces lieux authentiques, nichés au cœur de la nature.

Découvrez les bons gestes pour un séjour respectueux de l'art de vivre en haute montagne.



© F. Witt / PNV



© F. Witt / PNV



© B. Martineau / PNV

## Pique-niquez zéro déchet

Cet été, des gardiens et gardiennes de refuges s'engagent dans une démarche « pique-nique zéro déchet ». L'objectif : limiter le volume de déchets lors de vos casse-croûte en montagne.

En altitude, pas de collecte !

Pour soutenir cette initiative, constituez votre kit zéro déchet :

une **boîte à pique-nique** et des **contenants réutilisables**, des **couverts lavables**, une **gourde à eau**, des **sacs en papier kraft ou en coton** pour remporter vos déchets et quelques **fruits frais** (pas trop mûrs, pour éviter qu'ils ne se réduisent en purée).

À vous de jouer !

## Bivouaquez sans couac

Envie de passer la nuit sous un ciel étoilé ? C'est possible ! Mais attention, en Vanoise, on ne plante pas sa tente n'importe où. Pour préserver le milieu naturel, le bivouac est autorisé uniquement en été, aux abords de certains refuges lorsqu'ils sont gardés. Les places sont limitées. Avant de partir, **pensez à réserver votre emplacement, c'est obligatoire** pour que les gardiens puissent vous accueillir dans de bonnes conditions.



Liste des refuges possédant une aire de bivouac disponible sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

Sur place, accès à la salle hors-sac et aux sanitaires du refuge.

Possibilité de réserver la demi-pension.

## Préservez la ressource en eau

Saviez-vous que l'eau utilisée dans les refuges vient de petites sources à proximité, principalement alimentées par la fonte des neiges et la pluie ? Parce que c'est une ressource fragile, le Parc national a adopté un **plan de gestion** pour tous ses refuges. **En période de sécheresse, des restrictions peuvent ponctuellement s'appliquer** (accès aux sanitaires, restauration...). Pas d'inquiétude, si un refuge vous accueille, c'est qu'il y a encore suffisamment d'eau pour le faire ! Pensez, toutefois, à limiter votre consommation, en privilégiant, par exemple, une toilette de chat.



1 douche  
**25** litres d'eau



1 toilette de chat  
**1 à 2** litres d'eau

Pour connaître la situation des refuges, rendez-vous sur → [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

# Repartez avec un **SOUVENIR!**

En achetant un produit Parc national de la Vanoise, vous contribuez à la protection du patrimoine !

Découvrez les nouveautés 2024 et d'autres articles dans les points info Parc et aux Maisons du Parc à Pralognan-la-Vanoise et à Rosuel (Peisey-Nancroix) ou sur notre boutique en ligne → [boutique.vanoise-parcnational.fr](https://boutique.vanoise-parcnational.fr)



## Boîte à pique-nique

L'accessoire indispensable à glisser dans votre sac à dos pour pique-niquer zéro déchet !

Capacité : 750 ml.

Dimensions : 16 x 11,5 x 5 cm

14 €



## Calendrier perpétuel

Un calendrier mettant en valeur les paysages et espèces emblématiques du Parc national de la Vanoise, pour inscrire vos événements récurrents.

Format : 35 x 25 cm  
15 €



## Casquette

Pour vous protéger du soleil cet été, la casquette du Parc, fabriquée en France, avec logo brodé !

Taille unique.  
20 €



## Carnet d'empreintes des Parcs nationaux alpins

25 fiches pour découvrir les animaux et apprendre à reconnaître les empreintes laissées sur le sol.

14 €



## Ensemble, veillons au respect de la faune sauvage !

Le tétras-lyre a un message pour vous :

Comme de nombreux animaux sauvages, l'hiver, je dois lutter pour ma survie. Pour me protéger du froid, je creuse un igloo et me blottis dans la poudreuse. Je sors seulement pour me nourrir. Lorsque vous approchez, je me sens en danger. Je m'envole et reste plusieurs heures en alerte, avant de creuser un nouvel abri. Lors de vos sorties, pensez à préserver ma tranquillité et celle de mes compères ! Et respectez les espaces de quiétude créés sur les domaines skiables.

Pour en savoir +

- Demandez conseil aux gardes-moniteurs du Parc national.
- Écoutez le podcast « Cohabiter avec la faune sauvage » disponibles sur [vanoise-parcnational.fr](https://vanoise-parcnational.fr) et Spotify.
- Consultez la rubrique Be part of the mountain sur [vanoise-parcnational.fr](https://vanoise-parcnational.fr).



## Revenez en hiver

Chaque année, la Vanoise se pare de son grand manteau blanc. L'occasion de faire de nouvelles découvertes. Venez contempler les sommets enneigés, vous balader en raquette, arpenter le massif en ski de randonnée, faire une halte en refuge, observer la faune... Ou tout simplement prendre une grande bouffée d'air frais !

+ d'infos → Retrouvez le programme des animations hivernales sur [vanoise-parcnational.fr](https://vanoise-parcnational.fr)



Pour préparer  
vos sorties sur-mesure...

rendez-vous sur  
**rando.vanoise.com**



Pour définir votre itinéraire, consulter des cartes,  
télécharger les traces GPS, identifier les points  
d'intérêts et les hébergements à proximité.

Site internet accessible gratuitement  
depuis un ordinateur ou un smartphone  
(sans téléchargement d'application mobile).

Admirez  
le ciel étoilé

Partez à l'assaut  
des sommets

Découvrez la convivialité  
des refuges

Parcourez + de 200 itinéraires  
à pied, à vélo ou en trail

Contemplez la beauté  
des paysages

Et bien d'autres  
choses encore !

© E. Rondeau / PNV



Explore la **VANOISE**  
MAURIENNE TARENTAISE

**Vous séjournez en Vanoise : activités, animations, hébergements et restauration, votre avis nous intéresse !**  
N'hésitez pas à nous en faire part → [accueil@vanoise-parcnational.fr](mailto:accueil@vanoise-parcnational.fr)

**l'estive**

Directeur de la publication : Xavier Eudes, Parc national de la Vanoise - Conception et réalisation : Bureau Francine & Marylène Gonçalves

Rédaction : Blue Hannah - © Photo couverture : P. Witt / Parc national de la Vanoise - Imprimerie Gonnet (01300 Virignin).

Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement, avec des encres végétales, certification « Imprim' vert ».

Parution juin 2024 - ISSN : 0990-6509

