

Cœur du Parc national de la Vanoise

© IGN



Se préparer

- 1 Quand partir ?** La période recommandée s'étale de fin juin à septembre. Toutefois, bien se renseigner sur l'état d'enneigement des sentiers auprès des gardiens et des gardiennes de refuge avant de partir.
- 2 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 1:25 000, boussole). Pensez à prendre votre boîte à pique-nique, certains gardiens vous proposeront de la remplir sur votre itinérance !
- 3 Hébergement :** 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, sur réservation, et uniquement à proximité immédiate de certains refuges en période de gardiennage.
- 4 La réglementation du cœur du Parc national :** itinéraire dans le cœur du Parc national, consultez la réglementation spéciale. Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux. En savoir plus.

Contact d'urgence

- Secours en montagne : composez le n°112

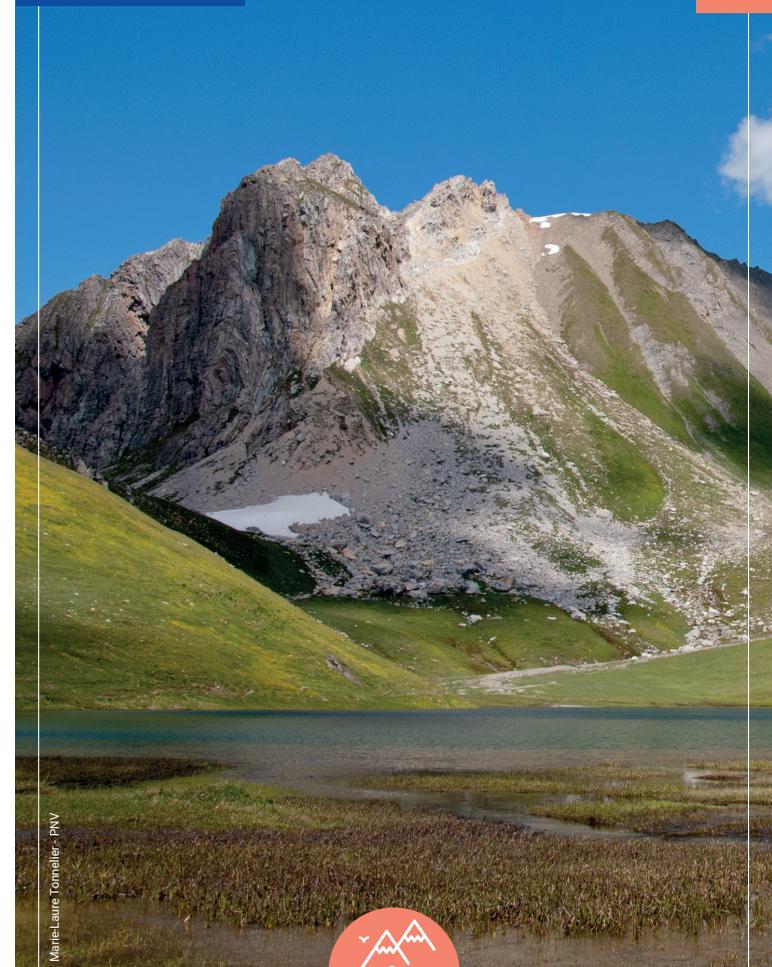


Cartes, vues 3D, traces GPX, points d'intérêts, hébergements, infos chiens de protection et accès sur rando.vanoise.com



Parc national de la Vanoise

ITINÉRANCE



Mantel-Laune Tormélier - PNW

Lac du Grattaleu



Tour de la Vallaisonnay

 Durée 3 à 5 jours	 Distance 36 km	 Dénivelé 2 200 m	 Difficulté Facile
--	---	---	--

la haute Montagne à visage humain

Cet itinéraire de randonnée est proposé à titre indicatif. Les randonnées se font sous votre propre responsabilité. Les concepteurs du présent document déclinent toute responsabilité en cas d'accident.

Conception : Parc national de la Vanoise, imprimé en France (papier PEFC) - imprimerie Gonnat - 2025



Les étapes

Le tour de la Vallaisonnay garantit un moment privilégié avec la nature. Il offre un condensé de panoramas exceptionnels sur les plus hauts sommets du massif de la Vanoise, ainsi qu'une proximité avec une faune sauvage préservée. Le circuit proposé ci-dessous propose de petites étapes en 5 jours, idéal pour les familles (possibilité de doubler certaines étapes et de faire le circuit en 3 ou 4 jours).

Étape 1

Du refuge de Rosuel jusqu'au refuge d'Entre le Lac

- Distance : 6,5 km
- Dénivelé : D+ 600 m
- Durée : 2h

Suivez le GR®5 jusqu'au chalet de Derrière la Rèbe. Dépassez le chalet et prenez à droite en direction du refuge d'Entre le Lac, en passant sur la rive gauche du lac de la Plagne.

Points d'intérêt : traversée d'une aulnaie verte (lis martagon, aconit, ancolie...) puis d'une forêt de mélèzes, cascade, méandres, lac de la Plagne.

Étape 2

Du refuge d'Entre le Lac au refuge de Plaisance

- Distance : 6 km
- Dénivelé : D+ 450 m / D- 450 m
- Durée : 3h

Atteindre le col du Plan Séry puis le grand plateau du Plan Séry. Redescendre sur le refuge de Plaisance. Il est possible de descendre 600 m de plus (attention en fin de journée, sentier raide) pour rejoindre le refuge du Laisonnay (+1h30).

Points d'intérêt : glacier rocheux sous la face Nord de la Vallaisonnay, bouquetins dans le cirque du Dégoteil et les rochers de la pointe des Chardes, ancien lac glaciaire au plan Séry, le Grand Tuf de plan Séry (pyramide de cargneule), marmottes.

Étape 3

Du refuge de Plaisance au refuge de la Glière

- Distance : 7 km
- Dénivelé : D+ 450 m / D- 600 m
- Durée : 3h

Descendez le vallon de Plaisance jusqu'à la cascade du Py. De là, le sentier descend très 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.

Points d'intérêt : plus grande aulnaie de France entre les sommets du Grand Bec et de l'Épéna, vallon de Champagny le Haut (site classé).

Étape 4

Du refuge de la Glière au refuge du Col du Palet

- Distance : 7 km
- Dénivelé : D+ 650 m / D- 100 m
- Durée : 2h

Du refuge de la Glière, rejoignez le chalet d'alpage du plan du Sel, passez à côté du lac du Grand Plan, puis dirigez vous vers le col de la Croix des Frêtes. De ce dernier, rejoignez le col du Palet puis le refuge du même nom.

Points d'intérêt : vue sur le glacier suspendu de la face Nord de la Grande Casse (3855 m), plus haut sommet de Savoie et sur la face Nord de l'Épéna (3421 m), plus haute falaise calcaire de France. Vie pastorale aux Aimes (élevage de génisses), production de Beaufort aux chalets du Plan du Sel.

Étape 5

Du refuge du Col du Palet au refuge de Rosuel

- Distance : 10 km
- Dénivelé : D- 1100 m
- Durée : 4h

Partez du refuge du Col du Palet en direction du lac du Grattaleu, traversez le plan de la Grassaz jusqu'au chalet des Mindières, et continuez le GR®5 jusqu'au refuge de Rosuel.

Points d'intérêt : lac du Grattaleu, vue sur le lac de la Plagne, vue plongeante sur la vallée de Peisey-Nancroix et le Beaufortain, chamois et bouquetins à observer aux jumelles dans les barres rocheuses au pied du mont Pourri et des Platières.

Variantes

Ce circuit peut être réalisé en d'autres étapes, en changeant le point de départ. À titre d'exemples :

- Tignes → refuge de la Glière → refuge de Plaisance → refuge du col du Palet → Tignes
- Champagny (refuge du Bois ou du Laisonnay) → refuge du Col du Palet → refuge d'Entre le Lac → Champagny
- Vous pouvez rallonger le tour en passant par le col de la Chiaupe, le col de la Tourne, le col de la Sachette...

Informations : www.vanoiserando.fr (site de l'association des gardiens de refuges).



Randonneuse surplombant le refuge du Col du Palet

En été, nos agents d'accueil vous renseignent dans les maisons et les points d'information du Parc.

Pour plus d'informations

→ vanoise-parcnational.fr

