



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 Réglementation :** itinéraire dans le cœur du Parc national et dans la Réserve naturelle nationale (RNN) du Plan de Tuéda. Consultez les réglementations spéciales. Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux.

Réglementation dans le cœur du Parc national

Réglementation dans la RNN du Plan de Tuéda

### Contact d'urgence

- Secours en montagne : composez le n°112



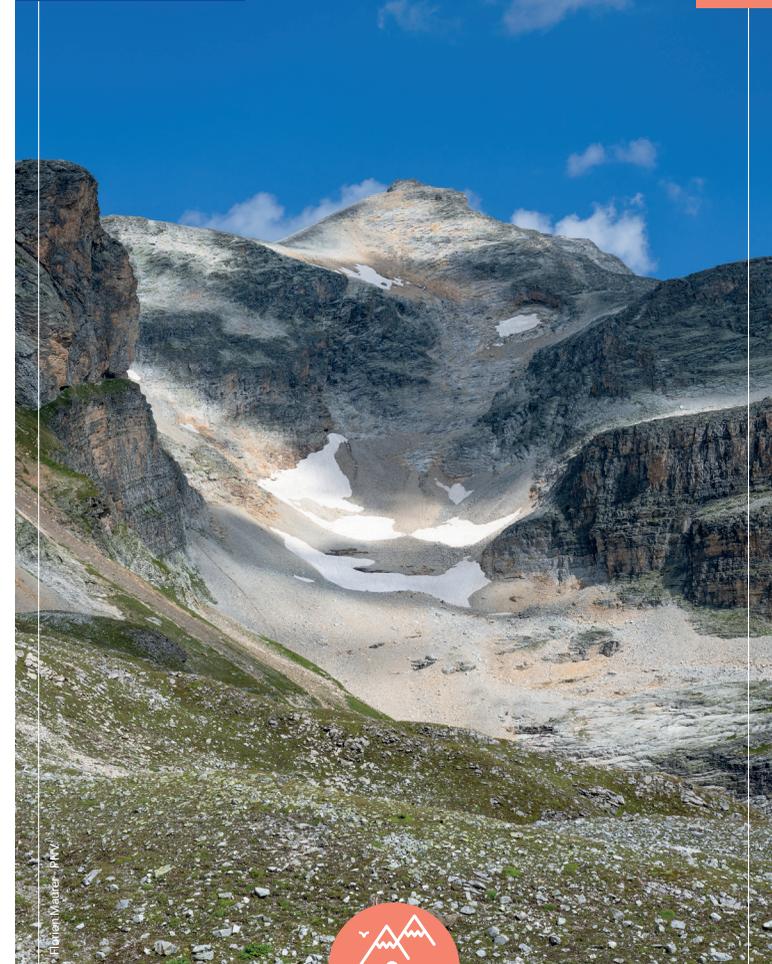
Cartes, vues 3D, traces GPX, points d'intérêts, hébergements, infos chiens de protection et accès sur [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)

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.



Parc national de la Vanoise

ITINÉRANCE



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

© Florence Vanoise - PFC

La pointe de l'Échelle



## Tour de la pointe de l'Échelle

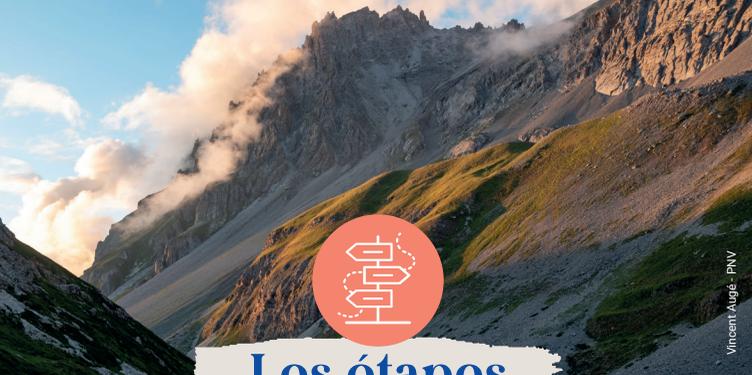
 **Durée**  
5 jours

 **Distance**  
58 km

 **Dénivelé**  
4 200 m

 **Difficulté**  
Difficile

la haute Montagne à visage humain



Vincent Augé - PNV

## Les étapes

Aiguille du Fruit depuis le refuge du Saut

Entre Tarentaise et Maurienne, vous tutoyez les sommets avec cette randonnée itinérante qui vous maintiendra entre 2 000 et 3 000 m d'altitude. Déconnexion garantie dans ce secteur peu fréquenté, si ce n'est par les bouquetins et les chamois.

### Étape 1

De la Réserve naturelle nationale du Plan de Tuéda au refuge de Péclet-Polset

→ Distance : 14 km

→ Dénivelé : D+ 1 250 m / D- 450 m

→ Durée : 6h

De Méribel, rejoignez le refuge du Saut, puis prenez à droite en direction du col du Soufre. Redescendez ensuite sur le refuge de Péclet-Polset.

**Points d'intérêt :** cembraie de la réserve, glacier de Gébroulaz, edelweiss, lis martagon, gypse, bouquetins, lac Blanc.

**Variante : au départ des Prioux à Pralognan-la-Vanoise**

→ Distance : 8,5 km

→ Dénivelé : D+ 780 m

→ Durée : 2h30

### Étape 2

Du refuge de Péclet-Polset au refuge de l'Orgère

→ Distance : 8 km

→ Dénivelé : D+ 450 m / D- 1 000 m

→ Durée : 4h

Montez au plan des Cairns, passez le col de Chavière, redescendez sur le lac de la Partie, puis au refuge de l'Orgère.

**Points d'intérêt :** chamois, bouquetins, renoncule, androsace des glaciers, géologie (entonnoir de dissolution du gypse).

### Étape 3

**OPTION 1 : du refuge de l'Orgère au pont de la Sétéria par le col du Barbier**

→ Distance : 9 km

→ Dénivelé : D+ 800 m / D- 500 m

→ Durée : 5h

Emprunter le sentier en balcon menant au col du Barbier, puis dirigez-vous vers le Nord direction le pont de la Sétéria.

**Points d'intérêt :** sentier en balcon au-dessus de la vallée de la Maurienne, marmottes, cembraie, prairies d'alpage (anémones, gentianes, ...).

**Fin de l'étape 3 :** du pont de la Sétéria, il est possible d'accéder aux refuges de Plan Sec, Fournache, Dent Parrachée, Fond d'Aussois, Montana et à l'aire de bivouac de Peyra Levrousa : rajouter +/- 1h.

**OPTION 2 : du refuge de l'Orgère au pont de la Sétéria par le col de la Masse**

→ Distance : 7 km

→ Dénivelé : D+ 1 000 m / D- 750 m

→ Durée : 6h

Dirigez-vous vers le fond du vallon de l'Orgère et attaquez une montée raide en direction du col de la Masse (2 922 m d'altitude). Renseignez-vous auprès des refuges pour connaître les conditions d'accès. Du col, vous pouvez monter au Rateau d'Aussois (+200 m de dénivelé ; attention, sentier non balisé, non entretenu). Redescendez au pont de la Sétéria.

**Points d'intérêt :** marmottes, bouquetins, fleurs d'altitude (androsace, saxifrage, renoncule) panorama à 360° du Rateau d'Aussois : barre des Ecrins, Meije, Albaron...

### Étape 4

Des hauteurs d'Aussois au refuge du Roc

→ Distance : 10 km

→ Dénivelé : D+ 750 m / D- 1 000 m

→ Durée : 6h (en fonction du refuge où vous avez dormi la veille, rajoutez +/- 1h)

Dirigez-vous vers le col d'Aussois (2 914 m d'altitude). Du col, vous pouvez faire un détour par la pointe de l'Observatoire (+100 m de dénivelé ; attention, sentier non entretenu et non balisé). Rejoignez le GR®55 au niveau de l'alpage de Ritort, puis suivez la piste jusqu'au refuge du Roc.

**Points d'intérêt :** arnica des montagnes, renouée bistorte, gentiane ponctuée et gentiane de Koch, puis plus haut, plantes en coussinets (androsace des Alpes) et plantes à taille réduite (saule herbacé). Alpage de Ritort (production de Beaufort).

**Variante : des hauteurs d'Aussois au refuge Le Repoju**

Si vous êtes parti des Prioux, passez le refuge du Roc et passez une dernière nuit au refuge Le Repoju.

### Étape 5

Du refuge du Roc en direction de Méribel, en passant par le col Rouge

→ Distance : 14,5 km

→ Dénivelé : D+ 870 m / D- 1 100 m

→ Durée : 7h

Remontez la piste vers l'alpage de Ritort, puis partez à droite en direction du col Rouge. Rejoignez ensuite le refuge du Saut puis Méribel.

**Points d'intérêt :** glacier rocheux en descendant le col Rouge, cargneules.

### Variantes

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

- Refuge de l'Orgère → refuge de Péclet-Polset → refuge du Saut → refuge du Roc → Plan d'Amont (Aussois) → refuge de l'Orgère
- Plan d'Amont (Aussois) : refuges de Plan Sec, Fournache, Dent Parrachée, Fond d'Aussois, Montana et aire de bivouac de Peyra Levrousa → refuge du Roc → refuge de Péclet-Polset → refuge de l'Orgère → plan d'Amont (Aussois)



Joris Bouchard - PNV

Bouquetin des Alpes à proximité du col du Barbier

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](http://vanoise-parcnational.fr)

