



Parc national
de la Vanoise



Été
2019

DÉCOUVRIR
OBSERVER
S'ÉMERVEILLER

l'estive

N°33



ÉDITO



L'idée de jouer la *Pastorale* dans le Parc national de la Vanoise était proche de l'utopie. " Personne ne saurait aimer les forêts comme moi. Les arbres, les rochers nous rendent l'écho désiré." Ainsi s'exprimait Beethoven, l'auteur de cette célèbre Symphonie. J'ai été impressionné, dans les reportages d'après concert, de voir des êtres vivants, animaux ou humains, concentrés, allongés sur l'herbe, absorbant en silence le son de mon piano répandu dans le vallon de l'Orgère : la Musique s'empara de l'esprit de la Nature.

Une expérience merveilleuse ! Je crois que l'Art transcende la matière en nous permettant d'accéder à l'Esprit mais je suis d'accord avec Emerson : " Dans le paysage tranquille, dans la ligne lointaine de l'horizon, l'homme se montre aussi beau que sa propre nature. "

Giovanni BELLUCCI

Pianiste, compositeur, chef d'orchestre



56 ans d'existence
(né en 1963)



Un cœur de 53 300 ha. Un voisin italien, le Parc national du Grand Paradis avec qui il forme l'un des plus grands espaces protégés européens.



5 réserves naturelles
nationales adjacentes



Une aire d'adhésion de 20 800 ha et 2 communes engagées avec le Parc dans un développement durable : Peisey-Nancroix et Les Belleville.



Environ 2 000 bouquetins, soit la plus importante colonie française



125 espèces
d'oiseaux nicheurs



1 400 espèces de flore identifiées
dont 65 sont protégées

[au Sommaire]

- p 3 : Le mode d'emploi du Parc
- p 4 à 9 : Zoom sur les vallées
- p 10-11 : La carte du Parc
- p 12-13 : Les refuges du Parc
- p 14 : L'itinérance
- p 15 : Le coin boutique
Le Parc, c'est aussi l'hiver !



Votre séjour mode d'emploi

Tracez votre propre chemin

La Vanoise est un paradis de la randonnée où chacun trouvera un itinéraire à son goût. Les enfants seront motivés par l'idée de rejoindre un petit lac, un refuge ou un alpage. Les marcheurs plus sportifs pourront s'engager, seuls ou accompagnés par un professionnel de la montagne, sur l'un des circuits qui parcourent le massif. Treks de plusieurs jours ou balades d'une heure, plus de 70 propositions sont détaillées sur le site rando.vanoise.com et son appli pour smartphone. Une collection de **fiches rando** est également à votre disposition dans les points-info Vanoise (liste p.10) et dans les offices de tourisme.

La nature en Vanoise est aussi en partage. Le Parc national mène des projets pour améliorer l'accueil des **personnes en situation de handicap** : sentiers adaptés, refuges labellisés *Tourisme et Handicap*, expositions avec audio-guides, livrets ou maquettes tactiles. Retrouvez les sites, activités et sorties dans la brochure gratuite dédiée et sur www.vanoise-parcnational.fr

Explorez à votre guise

Ils ont l'œil exercé, les jumelles autour du cou et des années d'expérience comme naturaliste. Les **gardes-moniteurs du Parc** seront vos guides de l'été. Au fil des animations, partez avec eux observer des chardons bleus et des marmottes, prenez le temps d'une soirée en refuge pour discuter de leur métier, posez vos yeux dans l'objectif de leurs longues-vues en quête de la silhouette d'un bouquetin.

Osez la montagne avec les **enfants** ! Des ateliers créatifs, contes, jeux... ont été imaginés pour eux par le Parc. De nombreux refuges leur sont aussi accessibles et promettent des souvenirs forts de votre séjour.

D'autres **animations pour tous** sont proposées à la Maison du Parc à Pralognan, à celle de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda, dans les refuges du Parc et lors de fêtes locales. Que vous passiez vos vacances dans les vallées de Bozel et des Belleville, en Haute Tarentaise ou en Haute Maurienne, retrouvez **tout l'agenda des animations** sur www.vanoise-parcnational.fr.

Avec **Nuit en cimes**, une nuit en refuge est offerte à votre famille si vous séjournez dans un hébergement en Maurienne, du 29 juin au 21 juillet. En partenariat avec Gîtes de France Savoie et Haute-Maurienne Vanoise.

Le **Tour de France** passera en Vanoise le 26 juillet avec l'étape Saint-Jean-de-Maurienne/Tignes. Rencontrez les gardes-moniteurs sur leurs stands, dans la montée au col de l'Iseran, au village du Tour à Bonneval-sur-Arc ou à Val-Cenis-Lanslebourg.

Admirez, respectez, Vanoisez...

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

Venez à pied, sans votre chien (même en laisse), laissez VTT et parapente à la maison.

Admirez la beauté des fleurs sans les cueillir, elles ne repousseront pas chez vous.

Nourrissez-vous des savoureux produits locaux et de saison.

Optimisez vos consommations d'eau et d'électricité dans les refuges.

Initiez-vous au calme de la montagne sans troubler la tranquillité des lieux.

Suivez les sentiers et ne coupez pas les lacets à la descente.

Empruntez les navettes pour rejoindre les portes du Parc plutôt que votre voiture.

Zoomer dans les étoiles, ne campez ni allumez de feu.

DE BOURG-SAINT-MAURICE AU COL DE L'ISERAN

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

[Les idées découverte et sorties]



Petites mousses, grande biodiversité

Partez avec une petite loupe dans votre sac à dos et sortez-la pour scruter le monde méconnu des mousses. Plus de 800 espèces sont recensées en Vanoise. Venues du monde marin il y a 375 millions d'années, elles figurent parmi les plus anciens végétaux terrestres. Les sphaignes des tourbières jouent un rôle dans le stockage de l'eau. Certaines sont capables de supporter de longues sécheresses, créent sur les rochers une litière favorable à d'autres plantes ou un abri pour des insectes. D'autres sont des reliques glaciaires, témoins des climats du passé et sentinelles du réchauffement climatique.

Temps forts et Animations



Animations nature

Refuge de Rosuel – les mercredis, du 10 juillet au 21 août

Point-rencontre de 14h à 17h avec des agents du Parc national. Animations sur le thème de la verticalité et de l'adaptation des plantes, des animaux et des hommes.

Fête du costume

Peisey-Nancroix - 15 août

Messe en tenue traditionnelle dans le village et défilé de chars. Repas et animations à Rosuel accessible par navettes. Stand du Parc national autour de jeux sur le thème de la faune de montagne.



Point-rencontre

Val-d'Isère, Pont Saint-Charles – en juillet-août

Selon la météo, une fois par semaine de 9h à 12h, un garde-moniteur du Parc sera présent pour vous renseigner sur les randonnées vers le vallon de Prariond et évoquer son métier.

Les secrets de la marmotte

Tignes, chalet du Santel - 10 juillet

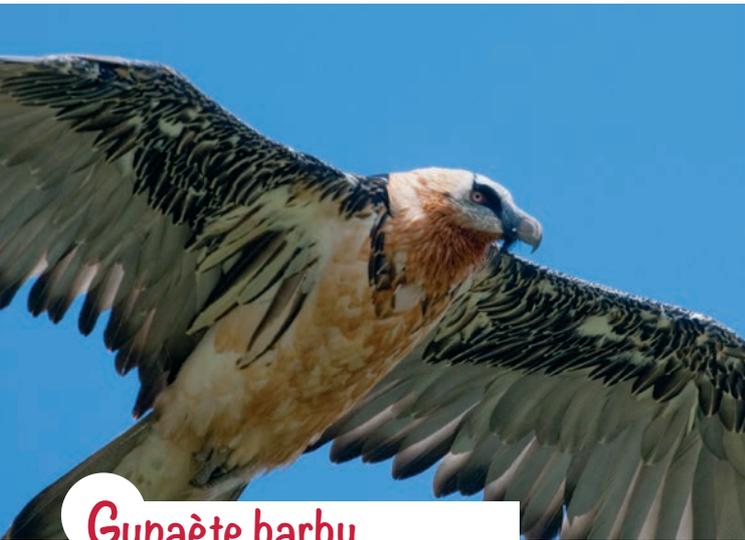
Une occasion unique de rencontrer les scientifiques qui étudient depuis trente ans les familles de marmottes dans la Réserve naturelle de la Grande Sassièr.

Nature en partage

Tignes - 30 juillet

Sortie dans la Réserve naturelle de la Grande Sassièr pour les personnes handicapées motrices. Parcours adapté de 2 km et prêt gratuit de modules Hippocampe. Inscription au 04 79 07 02 70.





Gypaète barbu, le grand rapace

Gypaetus barbatus barbatus est le nom scientifique de ce vautour surnommé autrefois le *casseur d'os*, lui qui se nourrit surtout de carcasses de chamois, bouquetins et moutons. Vous aurez une chance d'observer sa silhouette massive – jusqu'à 2,9 m d'envergure ! - dans le Parc national, car sept couples s'y reproduisent. L'ombre de son extinction définitive a plané sur les Alpes jusqu'à la réussite de sa réintroduction. Dans la vallée de Peisey-Nancroix, début juillet, ce devrait être le douzième envol d'un jeune. Des animateurs vous raconteront la vie de Perceval, le gypaète né l'an dernier, celle de son géniteur mâle, mort après avoir percuté un câble, et de toutes les mesures prises pour préserver cette espèce majestueuse mais au destin fragile.

Présence d'un animateur tous les mardis de 14 h à 17 h, du 9 juillet au 20 août, devant le refuge de Rosuel.



Refuge [Le temps des étoiles]

Vous ne verrez jamais autant d'étoiles dans un ciel d'été ! Loin des lumières des villes et de leur pollution atmosphérique, une nuit en refuge révèle la Voie lactée dans toute sa splendeur. L'occasion de réviser ses constellations et de plonger son regard dans l'immensité du cosmos. Féerie garantie...

- **Soirées et rencontres** de fin d'après-midi avec des gardes-moniteurs du Parc national dans les refuges de Rosuel, de la Turia, de la Martin, du Fond des Fours, du Mont-Pourri. Dates sur www.vanoise-parcnational.fr
- **Soirées Astronomie** au refuge du col du Palet (deux rendez-vous en juillet et août). Un astronome amateur passionné proposera des observations au télescope de la Lune et de ses cratères, des constellations et d'autres galaxies. Programme sur refuge-coldupalet.vanoise.com



Au cœur d'une réserve naturelle

La Réserve naturelle de Tignes-Champagny raconte à sa façon l'histoire du Parc national de la Vanoise qu'elle jouxte. Elle est née aussi en 1963 d'un compromis pour protéger la nature tout en autorisant la présence des remontées mécaniques de la station de Tignes. Dans le vallon de la Sache, à l'écart des aménagements, la trace d'anciens murets de pierres évoque l'agriculture d'autrefois. De la forêt à la pelouse alpine et aux éboulis, en passant par des zones humides, elle parle de biodiversité. Une prise d'eau potable et la fonte des glaciers voisins questionnent sur cette ressource fragile. Sans oublier la sauvegarde du bouquetin, dont les hardes de mâles cornus et bagarreurs sont souvent faciles à observer dans ces sublimes vallons suspendus sous le Dôme de la Sache.

Randonnée-découverte du vallon de la Sache avec un garde-moniteur, le 17 juillet, 14h-21h. Sur inscription. RDV à l'office du tourisme de Val-d'Isère.



Esprit
Vanoise
PARC
NATIONAL

« Plus qu'un simple accompagnement, vivez pleinement des randonnées holistiques pour votre bien-être autour de la flore d'altitude ! » **Marie-Odile Dion**

La marque **Esprit parc national** met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- **Le Grand Cocor** (Val d'Isère)
Avec Aloïs Godard, découverte d'un sommet mythique, à la frontière italienne où s'étend le Parc national du Grand Paradis. Un cadre grandiose et un itinéraire privilégié pour observer la faune : marmottes, bouquetins.
- **Sortie flore et bien-être** (Peisey-Nancroix)
Randonnée bien-être avec Marie-Odile Dion, autour de la flore comestible et médicinale en Tarentaise-Vanoise, associant exercices de relaxation, de yoga, de Qigong et marche consciente en pleine nature.

Et plus sur www.espritparcnational.com

VALLÉES DE BOZEL ET DES BELLEVILLE

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

[Les idées découverte et sorties]



Tritons, grenouilles et libellules zones humides

Les bords de lacs, les mares et les tourbières cachent des trésors. Tel le triton alpestre dans les petits lacs de la vallée des Belleville, où il a été observé jusqu'à 2560 m d'altitude. Comme tout amphibien, il mène une double vie, terrestre et aquatique, avec poumons ou branchies. Des libellules, il fera un festin sitôt que la larve aquatique sera devenue un bel insecte aérien. Rappelons ici combien la sauvegarde de ces espèces vulnérables passe d'abord par la protection de leur milieu de vie : les zones humides.

Randonnée accompagnée vers le lac de Montalever par un garde-moniteur du Parc national, le 15 juillet de 9h30 à 15 h. Inscriptions et RDV à l'OT de Val Thorens.

Temps forts et Animations



Ateliers et cinéma

Méribel, Maison de la Réserve naturelle de Plan de Tuéda

Des idées géniales d'activités manuelles et de jeux de société autour la nature. Plus une passionnante programmation de films dédiés à la montagne, du 1^{er} au 12 juillet.



Exposition Gypaète barbu

Maison du Parc à Pralognan - Tout l'été

Une expo à ouvrir comme un coffre à trésor : un couple de ce grand vautour, grandeur nature, posé dans un nid reconstitué, des photos et plein d'autres surprises.



Route du sel et des fromages

Maison du Parc à Pralognan - Tout l'été

Au fil d'une grande carte aérienne, suivez le transport ancestral du sel sur ce sentier muletier à travers la Vanoise, parti des salines royales de Moûtiers vers l'Italie.

Rendez-vous avec les rapaces

Refuge de Gittamelon - 12 août

Aigle royal, gypaète barbu, vautour fauve, faucon crécerelle... La terrasse de ce refuge dans la vallée des Encombres est un spot idéal d'observation. Surtout avec l'aide des gardes-moniteurs du Parc et de leurs longues-vues.

Le blanchon

Maison du Parc à Pralognan - 5 séances

Un superbe documentaire sur ce drôle de lièvre variable – pelage brun l'été, blanc l'hiver – qui trouve refuge dans un univers minéral à plus de 2500 m d'altitude.





Microcosmos le monde des insectes

Les musiciens de la symphonie des herbages sont des insectes sauteurs. Voyez leurs noms : criquet jacasseur, sauterelle cymbalière, œdipode stridulante... Un garde-moniteur du Parc national vous dira comment différencier les criquets des sauterelles, leurs proches cousines. En Vanoise, dans les prairies de fauche, les alpages et les pelouses d'altitude, la biodiversité en insecte est remarquable. Ils y trouvent le gîte et le couvert. Il y a les carnivores, les herbivores, les coprophages devant leur bouse, les butineurs en quête de nectar, les pollinisateurs. Ici, des syrphes, drôles de mouches déguisées en guêpe. Là, de spectaculaires papillons comme ce grand nacré aux ailes orange tachetées de noir...

Point rencontre avec un garde-moniteur du Parc national
Découverte des insectes et petites bêtes. RDV à partir de 13h le 5 août au refuge du lac du Lou.



Refuge [Le temps du partage]

À l'abri du refuge, les hôtes forment comme une grande famille réunie. La première fois, on sera un peu intimidé de manger à côté d'un inconnu ou de dormir en dortoir. Mais que de rencontres incroyables et de fous rires inattendus !

Et les enfants y feront leur apprentissage de la vie en collectivité, faite de bonheurs partagés et d'attention à l'autre.

- **Rencontres** d'après-midi avec des gardes-moniteurs du Parc national dans les refuges des lacs Merlet, de Plaisance et de la Valette. Dates sur www.vanoise-parcnational.fr
- **Concert** au refuge de la Valette, le 18 août. Ambiance *Rock Folk & Love* du groupe Pastobal en tournée estivale dans le massif de la Vanoise.



Des vies en alpage pastoralisme

La montée en alpage rythme toujours la vie quotidienne des éleveurs et des bergers de Vanoise. Au printemps, la pousse de l'herbe dicte le départ des troupeaux. Tout l'été, durant cent jours, ils vont guetter les nuages et le soleil, la pluie et la chaleur. Dès le V^e millénaire avant J.-C., les premières communautés s'étaient aventurées là-haut. La présence d'eau, des reliefs doux à plus de 2000 m d'altitude et un climat favorable permet le développement des vastes espaces pastoraux. C'est une occasion à ne pas manquer d'aller à la rencontre des paysans d'aujourd'hui, d'observer le remarquable patrimoine bâti traditionnel, de voir la traite des vaches de race tarine. Et bien sûr de goûter à un morceau de beaufort, le fruit savoureux de leur travail.

Projection du film *Pastoralisme en Savoie* d'Anne et Erik Lapiéd, le 10 juillet de 11 h à 12 h, à la Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda.



Esprit
Vanoise **PARC NATIONAL**

« Venez déguster nos tommes, séracs, yaourts au lait de brebis, typiques des Belleville. Ou visiter l'exploitation avec les accompagnateurs de la vallée. » **Serge Jay**

La marque **Esprit parc national** met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- **Ferme pédagogique Chez Pépé Nicolas** (Les Belleville)
Visitez la ferme d'altitude adossée au restaurant *Chez Pépé Nicolas*, avec chèvres, oies, cochons, vaches... en liberté. L'été, vous pouvez assister à la fabrication du fromage et participer à la traite des chèvres et des vaches.
- **La Trantsa** (Les Belleville)
La Trantsa vend les produits de la ferme tous les jours. Visite et goûter à la ferme le jeudi, en été. Goûtez la trantsa ! Cette spécialité à base de sérac et de pain de seigle a donné son nom à l'exploitation.

Et plus sur www.espritparcnational.com

DE MODANE AUX SOURCES DE L'ARC

La vallée de la Maurienne donne vite accès au cœur du Parc. Quelques heures de marche et vous voilà au bout du monde...

[Les idées découverte et sorties]



Énigmatiques glaciers rocheux

Une langue sombre, un front raide, une surface parcourue de bourrelets... Qui suis-je ? Un glacier rocheux ! Ces vastes coulées de roches et de glace dessinent de spectaculaires paysages en haute montagne. Certains se déplacent à une vitesse élevée ; jusqu'à 3 mètres par an pour celui de Pierre Brune dans le vallon de la Leisse. D'autres inactifs, comme ceux de Plan du Lac, sont recouverts par la végétation mais gardent leur forme caractéristique.

Soirée-rencontre *Des alpages aux glaciers*, les 1^{er}, 17 et 31 juillet, 14 et 28 août à 20h30 au refuge de Plan du Lac.

Temps forts et Animations

Exposition *Paysans de Vanoise*

Modane - 1^{er} août au 30 septembre

Le regard du photographe Pierre Witt sur le travail des femmes et des hommes dans les alpages. Animation avec dégustation de produits locaux, tous les mardis d'août à 16h30.

Découverte des *p'tites bêtes*

Aussois - 20 août

Une randonnée accompagnée d'une journée en quête de papillons, d'araignées et d'autres petites bêtes à six ou huit pattes. Sur inscription. RDV à 8h à la Maison d'Aussois.



Tour de France

Maurienne – 26 juillet

Stands du Parc pour répondre à toutes vos questions (faune, randonnée, patrimoine), près de la route du col de l'Iseran, ainsi qu'à Bonneval-sur-Arc et Val-Cenis-Lanslebourg.

Bouquetins au crépuscule

Lac de la Partie - 18 juillet

Observation des bouquetins, guidée par un garde-moniteur du Parc national sur une zone fréquentée par l'animal emblématique de Vanoise. Et retour sous la pleine lune. RDV à 16h sur place.

Ateliers nature

Refuge de Plan du Lac – 25 juillet, 1^{er}, 22 et 28 août

De géniales animations gratuites pour découvrir la flore, savoir décrire et dessiner les paysages de montagne. Dès 6 ans. De 14h à 16h.





À chaque plante, sa place

La botanique est une affaire d'émerveillement et d'observation. Et il suffit d'un passionné de la flore de Vanoise pour guider vos yeux sur le bord du sentier. En moins d'une heure de marche, au rythme du groupe, on peut longer des aulnes verts et des végétaux à larges feuilles dans les vallons humides, des landes à myrtille ou à airelle, une pinède et ses pins d'arolle... Un paysage se regarde comme une mosaïque de milieux naturels. Face au panorama, on comprend vite que les plantes ne poussent pas n'importe où dans la nature. On suit du doigt la zone de combat, limite où la forêt cède la place à la pelouse alpine. Et selon l'altitude ou le versant – adret ensoleillé ou ubac au nord – la montagne offre des visages différents.

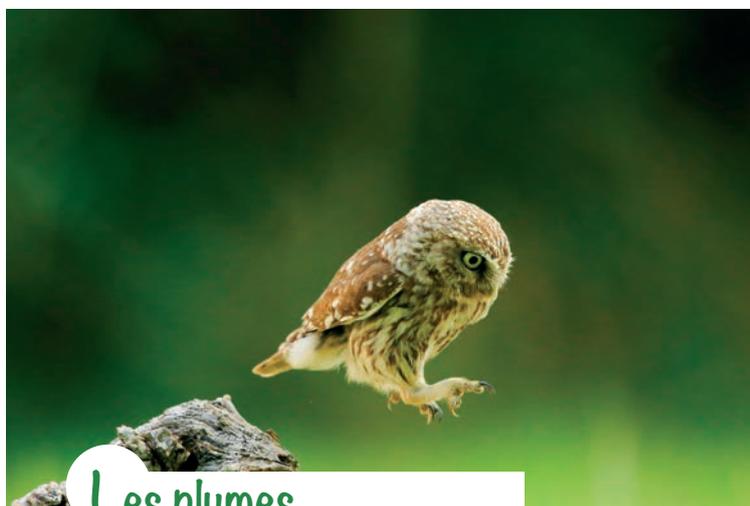
Randonnée accompagnée par un garde-moniteur du Parc national, le 17 juillet, de 8h à 17h. RDV à la Maison d'Aussois. Sur inscription au point-info Vanoise de Modane.



Refuge [Le temps de la déconnexion]

Pas de réseau 4G, pas de wifi, pas de télévision... Le baigne ? Non, voici venu le temps de lever le nez de son portable ! Discussion avec son voisin de table, contemplation du coucher de soleil sur la terrasse, partie de carte dans la salle commune ou lecture au coin du poêle.

- **Soirées et rencontres** de fin d'après-midi avec des gardes-moniteurs du Parc national dans les refuges de l'Orgère, de Fond d'Aussois, de Vallonbrun, de la Femma, de l'Arpont, de la Leisse, de la Dent Parrachée.
- **Nuit en cimes** : un partenariat entre le Parc national de la Vanoise et Gîtes de France pour inviter les locataires d'hébergements en vallée à passer une nuit en refuge (www.vanoise-parcnational.fr/actualites/nuit-en-cimes).



Les plumes de la nuit

Marcher de nuit, sans lampe frontale, est une expérience unique pour se mettre dans les *plumes* d'un rapace nocturne, comprendre son adaptation à l'obscurité : plumes duveteuses pour un vol silencieux, vue dix à cent fois plus sensible que l'œil humain, ouïe hyper performante. Huit espèces de chouettes et de hiboux vivent en Vanoise. La chevêchette d'Europe et la nyctale de Tengmalm sont les plus remarquables. Habitantes de la taïga boréale, ces petites chouettes de montagne – 60 à 80 g pour la chevêchette – ont trouvé refuge dans les forêts fraîches depuis la fin de la dernière glaciation il y a 12 000 ans. En été, sachez que la période du chant des mâles est passée. Vous reviendrez en Vanoise au printemps ou à l'automne !

Sortie nocturne dans le vallon de l'Orgère avec un garde-moniteur du Parc national, les 25 juillet et 8 août de 18h à 22h. Sur inscription au point-info Vanoise de Modane.



Esprit
Vanoise **PARC NATIONAL**

« Je serai enchanté de vous accueillir au refuge de Fond d'Aussois, au cœur des alpages... Les bouquetins seront sans doute de la partie ! » **Tim Margueron**

La marque **Esprit parc national** met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- **Refuge du Fond d'Aussois (Aussois)**
Halte paisible au milieu des prairies, le refuge propose des spécialités locales : fricassée de caïon, diots à la mondeuse, tarte à la rhubarbe... Produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable ou de fournisseurs locaux.
- **Tour d'Entre-Deux-Eaux (Val-Cenis-Termignon)**
Un tour de 5 jours aux panoramas extraordinaires sur les glaciers de la Vanoise, des prairies d'alpage aux lacs glaciaires, avec possibilité de sommets à plus de 3 000 m. Accompagné par Yves Vionnet.

Et plus sur www.espritparcnational.com

LA CARTE DU PARC

Où trouver de l'info ?

Sur le territoire du Parc, dans les **points-info** Vanoise et à la **Maison du Parc** de Pralognan-la-Vanoise, les 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 (www.vanoise-parcnational.fr) et Rando Vanoise (rando.vanoise.com)

TARENTEISE

- Point-info Vanoise du refuge de Rosuel : 04 79 06 48 87
- Maison du Parc de Pralognan : 04 79 08 71 49
- Point-Info Vanoise de Val d'Isère : 04 79 06 06 60
- Les Menuires - OT : 04 79 00 73 00
- Peisey-Vallandry
OT Peisey Village : 04 79 07 88 67
OT Vallandry : 04 79 07 94 28
- Saint-Martin-de-Belleville - OT : 04 79 00 20 00
- Val Thorens - OT : 04 79 00 08 08
- Maison de la Réserve Naturelle du Plan de Tuéda : 04 79 01 04 75

MAURIENNE

- Point-Info Vanoise de Modane : 04 79 05 57 94
- Point-Info Vanoise de Termignon : 04 79 20 54 54
- OT 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
www.compagnie-guides-vanoise.com
- Savoie Mont-Blanc Tourisme
www.savoie-mont-blanc.com

Pour venir dans le Parc, et se la rouler douce



Depuis la gare SNCF de Chambéry, possibilité de vous rendre jusqu'à Moûtiers, Bourg-Saint-Maurice et Modane.



Possibilité de venir en bus depuis la gare routière de Chambéry. Depuis les villages, des navettes permettent de se rendre à certains points de départ de randonnée.

Des idées pour avancer avec l'agence éco-mobilité Savoie Mont-Blanc sur www.agence-ecomobilite.fr



Pour voyager en bonne compagnie, consultez le réseau des points *Stop Rezo pouce* sur www.rezopouce.fr



Pour changer d'approche, 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur www.changerdapproche.org

Voir aussi la rubrique *Comment venir* et son guide de l'éco-mobilité sur le site touristique www.haute-maurienne-vanoise.com

Nos conseils rando

- Marchez à votre rythme, sans partir trop vite. 300 mètres de dénivelé à l'heure en montée est une indication pour 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 pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé et descendre sans se 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
 - Rezo Pouce
<https://rezopouce.fr/>
 - Refuges**
 - Refuge du parc national
 - Refuge FFCAM
 - Refuge ou hébergement privé
 - Restauration en alpage





ITALIE

PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

ITALIE

Savoie Mon+Blanc
TOURISME

Les REFUGES et HÉBERGEMENTS du Parc vous accueillent

4 ▲	Refuge de l'Arpont - E6 Termignon	Valérie LEFÈVRE 09 82 12 42 13 refuge-arpont.vanoise.com	
7 🚗	Refuge Le Bois - D4 Champagny-en-Vanoise	Bruno PELLISSIER 04 79 55 05 79 refuge-dubois.vanoise.com	
9 ▲	Refuge du Carro - I5 Bonneval-sur-Arc	Cédric SAINTENOY 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr	
11 🚗	Le Gîte « Chez Bernard et Chantal » - D3 Peisey-Nancroix	09 80 33 99 02 location-alpes-france.com	
13	Refuge du Col de la Vanoise - E5 Pralognan-la-Vanoise	Gérard GIROD 04 79 08 25 23 refugecoldelavanoise.ffcam.fr	
14 ▲	Refuge du Col du Palet - F4 Peisey-Nancroix	Béregère VALLAT - Nicolas VERNON 04 79 07 91 47 refuge-coldupalet.vanoise.com	
15	Refuge du Cuchet - F7 Lanslebourg-Mont-Cenis	Refuge non gardé 04 79 20 51 53 www.vanoise-parcnational.fr	
16 ▲	Refuge de la Dent Parrachée - D7 Aussois	Franck BUISSON 04 79 20 32 87 refugeladentparrachee.ffcam.fr	
17 ▲	Refuge d'Entre 2 Eaux - F6 Termignon	Sylvie RICHEN 04 79 05 27 13 www.refuges-vanoise.com	
18	Refuge d'Entre Le Lac - E4 Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 06 98 97 26 83 refugeentrelelac.wixsite.com/savoie	
20 ▲	Refuge de la Femma - G6 Termignon	Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 refuge-femma.vanoise.com	
21 ▲	Refuge du Fond d'Aussois - D7 Aussois	Thierry MARGUERON 04 79 20 39 83 refugedufonddaussois.ffcam.fr	
22 ▲	Refuge du Fond des Fours - G5 Val-d'Isère	Claire LANARI 06 03 54 50 55 refuge-fonddesfours.vanoise.com	
24 🚗	Refuge de Gittamelon - A6 Les Belleville	Marc JAY 06 76 43 28 12 www.refuge-gittamelon.fr	
25 ▲	Refuge de la Glière - E5 Champagny-en-Vanoise	Anne-Flore AUFRÈRE 09 72 66 44 18 www.refugedelagliere.fr	
27	Refuge Le Grand Plan - C6 Courchevel	Fermé pour l'été - renseignements auprès de l'office de tourisme 04 79 08 00 29	
28 ▲	Refuge le Lac Blanc - E6 Termignon	Sabrina BAYLE 06 82 38 11 98 refugedulacblanc-vanoise.com	
29	Refuge du Lac du Lou - B7 Les Belleville	Yannick BONDIER 07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com	
30 ▲	Refuge des Lacs Merlet - C6 Courchevel	Corine EXCOFFIER - 04 79 06 56 76 www.lacsmerlet.refuge-courchevel- vanoise.com	

Quoi de mieux qu'une nuit en refuge, ou simplement une halte en journée, pour découvrir le Parc, s'imprégner des lieux, partager des moments entre amis ou en famille et rencontrer les gardiens ?

Pour réserver vos nuitées, y compris le bivouac, contactez directement chaque gardien ou rendez-vous sur son site internet. Toute annulation de séjour en refuge doit lui être signalée. Le gardien veille à votre sécurité en montagne et peut donc être amené à déclencher des secours s'il n'est pas informé.

Pour localiser un refuge, reportez-vous à la carte et à la légende en p.10 et 11 avec son numéro.

Pour découvrir les refuges accessibles aux familles, consultez la brochure Refuges en famille de Savoie Mont-Blanc sur <https://www.ffcam.fr>

31	Refuge du Laisonnay - E4 Champagny-en-Vanoise	Cyril DESCHAMPS 06 08 54 34 61 www.laisonnay.com	
32 🚗	Camping des Lanchettes - E3 Peisey-Nancroix	Myriam - François 04 79 07 93 07 www.campinglanchettes.com	
33 ▲	Refuge de la Laisse - F5 Termignon	Céline TERRYIN 04 79 05 45 33 refuge-leisse.vanoise.com	
35	Refuge de la Martin - F3 Villaroger	Julia ZYDORCZAK - Pascal QUERE 07 78 51 45 29 refuge-lamartin.vanoise.com	
38	Refuge du Mont Pourri - E3 Peisey-Nancroix	Laurent JULIEN 04 79 07 90 43 www.refuge-mont-pourri.fr	
39 🚗	Refuge de l'Orgère - D8 Villarodin-Bourget	Danielle BUISSON 04 79 05 11 65 refuge-orgere.vanoise.com	
40	Refuge de Pécelet-Polset - C7 Pralognan-la-Vanoise	Gérard VILLIOD 04 79 08 72 13 refugepeceletpolset.ffcam.fr	
42	Refuge de Plaisance - E4 Champagny-en-Vanoise	Manon MALHIERE - Bastien DE LEYMARIE 06 49 92 81 11 refuge-plaisance.vanoise.com	
44 ▲	Refuge de Plan du lac - F6 Termignon	Juliette LEFORT - Guilhem ARTIÈRES 04 79 20 50 85 refuge-plandulac.vanoise.com	
46	Refuge de Prariond - H4 Val d'Isère	Fermé pour l'été 2019 renseignements auprès du Parc national 04 79 62 30 54	
48	Refuge Le Roc de la Pêche - D6 Pralognan-la-Vanoise	Carole et Thierry LYONNAZ 04 79 08 79 75 www.lerocdelapeche.com	
49 🚗	Refuge de Rosuel - E3 Peisey-Nancroix	Béatrice GRELAUD - Céline BIDEgain 06 35 38 67 51 refuge-rosuel.vanoise.com	
51	Refuge du Saut - C6 Méribel	Valérie HERTAULT 09 74 77 60 38 www.refuges-vanoise.com	
54	Refuge de Turia - F3 Villaroger	Claire SEPTIER 06 95 26 54 63 refuge-turia.vanoise.com	
55 ▲	Refuge de la Valette - D6 Pralognan-la-Vanoise	Julie VINGÈRE - Baptiste GINOLLIN 06 65 64 57 36 refuge-valette.vanoise.com	
56	Refuge de Vallonbrun - G7 Lanslevillard	Julie REZER - Olivier CHOMETY 04 79 05 93 93 refuge-vallonbrun.vanoise.com	
57 🚗	Le Chalet La Vigogne - D3 Peisey-Nancroix	04 79 07 92 47 www.centre-vacances-peisey-vigogne.com	



Refuge de la Femina

Refuges à proximité du Parc

2	Refuge d'Ambin - F9 Bramans	Cedric SAUVIGNE 04 79 20 35 00 refugedambin.ffcam.fr
3	Refuge de l'Archeboc - G2 Sainte-Foy-Tarentaise	Véronique EMPRIN 04 79 06 87 19
5	Refuge d'Avérole - H8 Bessans	Sébastien NOTTER et Alexandra BUISSON 04 79 05 96 70 refugedaverole.ffcam.fr
6	Refuge des Barmettes - D5 Pralognan-la-Vanoise	David GRIFFON 04 79 08 75 64 www.lesbarmettes-refuge.com
8	Refuge de Bonneval sur Arc - H5 Bonneval-sur-Arc	Refuge non gardé réservation par internet chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr
10	Refuge de Chantovent - D8 Aussois	Yannick FAURE 06 51 32 81 51 www.chalet-chantovent.com
12	Refuge du Christ - B5 Méribel	Hervé JUNG 06 95 73 20 90
19	Refuge des Évettes - I5 Bonneval-sur-Arc	Janie GOSSAY et Pierre GRANGE 04 79 05 96 64 refugedesevettes.ffcam.fr
23	Refuge de la Fournache - D7 Aussois	Virginie FRESSARD 06 09 38 72 38 www.refuges-vanoise.com
26	Refuge du Grand Bec - D5 Planay	Agnès DELMAS 06 09 37 61 65 refugedugrandbec.ffcam.fr
34	Refuge Lo Tsamou - E8 Bramans	Joseph RATEL 06 60 13 92 34 www.refuge-lotsamou.com
36	Refuge du Monal - F3 Sainte-Foy-Tarentaise	Gérard ARNAUD 06 07 38 24 69 www.refugedumonal.com
37	Refuge Le Mont Jovet - C4 Bozel	Gilles CHAPUIS 04 79 08 11 20
41	Refuge du Petit Mont-Cenis - F8 Bramans	Igor et Clovis CHARON 04 79 05 88 67 www.petitmontcenis.com
43	Refuge du Plan des Gouilles - D5 Champagny-en-Vanoise	Sabrina ANDRE 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr
45	Refuge de Plan Sec - D7 Aussois	Claire BERMOND 04 79 20 31 31 www.refuges-vanoise.com
47	Refuge du Repoju - D6 Pralognan-la-Vanoise	Nicolas FAVRE 06 83 58 21 73 www.refuge-repoju.com
50	Refuge de Ruitor - F1 Sainte-Foy-Tarentaise	Morgan SAUERWALD 04 79 06 92 12 www.ruitor.com
52	Refuge du Suffet - F8 Bramans	Louis DAMEVIN 04 79 05 30 17 refuge-gite-du-suffet.over-blog.net/

Se restaurer en alpage

1	Auberge de Bellecombe - E6 Termignon	04 79 56 32 70 aubergedebellecombe.e-monsite.com
2	Alpage du Vallon d'en Haut - G6 Bessans	06 69 00 43 21 www.ecuriedepanino.com
3	La Ferme de l'Arsellaz - G5 Val d'Isère	04 79 41 12 30
4	L'Estiva - C8 Modane	06 12 63 99 98
5	Chez Pépé Nicolas - B7 Les Belleville	06 09 45 28 35 www.chezpepenicolas.com



Hébergements et restauration marqués Esprit parc national



Tourisme et handicap, 4 handicaps



Bivouac autorisé



Accès voiture



Refuge de Vallonbrun

VANOISE, terre d'itinérance

Synonyme de liberté et d'autonomie, de dépaysement et de déconnexion, l'itinérance a le vent en poupe. Commencez par une simple nuit en refuge. Poursuivez sur l'un des grands itinéraires – Via Alpina, GR®5, Tour des glaciers de la Vanoise. Fort de son vaste réseau de sentiers balisés, d'une offre unique de refuges et de l'appli mobile Rando Vanoise, le Parc national séduira les adeptes du *slow travel*.



[Le tour de la pointe de l'Échelle]

Dans une ambiance de haute montagne, entre 2000 et 3000 m d'altitude, ce tour traverse des secteurs rocheux et de vastes prairies d'alpage. Autant d'occasions de croiser des brebis en estive ou des bouquetins mâles en quête d'herbe et d'un peu de fraîcheur.

Depuis Villarodin-Bourget (Maurienne)
Distance : 37 km / Dénivelé : + 2 760 m
3 jours



[GR®5 / GR®55]

Balisé du lac Léman à Nice, le GR®5 dessine l'un des grands itinéraires de randonnée de l'arc alpin. De Peisey-Nancroix à Modane, la traversée du massif de la Vanoise offre des paysages inoubliables. La variante par les balcons de Vanoise (GR®55) est devenue une classique.

GR®55, du refuge du col du Palet à Modane
Distance : 115 km / Dénivelé : + 5 630 m
7 jours

.....

Cette boucle à l'écart des grands itinéraires offre des moments privilégiés de communion avec la nature : panoramas sur les hauts sommets, grande faune et petites fleurs de montagne. Après une courte première étape jusqu'au refuge de Plaisance, réveil matinal et marche vers Plan Séry, un spectaculaire ancien lac glaciaire asséché où il n'est pas rare de trouver un tapis d'edelweiss. Cueillez avec les yeux ! Après un court passage sur le GR®5, on file vers le col de la Grassaz, point culminant du parcours à 2637 m. Les éboulis et bosses herbeuses du secteur sont appréciés des chamois. En contrebas, l'alpage de la Grande Plagne accueille un troupeau de vaches tarines et abondances. Enfin, ouvrez l'œil pour voir des marmottes, elles se tiennent souvent aux alentours de la chapelle de la Glière. Peut-être vous siffleront-elles à votre arrivée...

Boucle au départ de Champagny-en-Vanoise
Distance : 23 km / Dénivelé : + 1 440 m
2 jours

Zoom...

[Le tour de la Vallaisonnay]



Le coin de la BOUTIQUE

Livres, posters, cartes, DVD, jeux pour enfants, goodies et textiles... À chacun son souvenir de la Vanoise ! En achetant les produits du Parc national, vous soutenez ses actions de préservation des patrimoines.

Faites votre shopping dans les **points-info** Vanoise, à la **Maison du Parc** de Pralognan-la-Vanoise et sur notre **boutique en ligne** : <https://boutique.vanoise-parcnational.fr>.



Tee-shirts coton bio

Découvrez notre nouvelle collection de tee-shirts avec des illustrations originales de Lauriane Miara.

Bleu marine chiné (label OCS)

Coupes enfant, ado, homme et femme.

De 13,90 € à 16,50 €



Carnet de coloriage

Un super cahier de coloriage pour découvrir de façon ludique la richesse des milieux naturels du Parc national. 11 scènes à colorier par les jeunes de 5 à 12 ans curieux de nature !

Format : 14,8 x 21 cm - 24 pages

8 €



Cartes postales

Les plus belles images du Parc national en cartes postales : animaux, fleurs, paysages... pour partager vos coups de cœur de Vanoise. Photographies des gardes-moniteurs du Parc.

2 coffrets de 10 modèles.

10 € le coffret



Ibex, dans les pas du bouquetin

À travers un carnet de terrain découvert par des enfants, vivez l'incroyable histoire du retour du bouquetin, qui a failli disparaître de nos montagnes. Un film de G. Collombet

DVD, durée 60'

15 €

Revoir la VANOISE en HIVER

Avec des stations de ski de renommée internationale à ses portes, le Parc national de la Vanoise vous accueillera dans quelques mois sous la neige.

En hiver, la nature est en sommeil et les animaux se font plus discrets. Il vous faudra être plus patient pour les observer, peut-être avec l'aide des gardes-moniteurs du Parc. Soyez vigilant car votre espace de liberté est aussi leur espace vital. La pratique du ski de randonnée et de la raquette peut induire des comportements de fuite chez les animaux déjà fragilisés par l'hiver. Le Parc national de la Vanoise participe à une campagne internationale de sensibilisation sur le sujet : bepartofthemountain.org.

Sélection de rendez-vous :

- Maison de la Vanoise (Pralognan) et Maison de la Réserve de Tuéda (Méribel) : expos, jeux d'intérieur et sorties de terrain.
- Points d'observation dans la Réserve naturelle de la Bailletaz (Val-d'Isère), aux Barmettes (Pralognan), à Champagny-en-Vanoise, au Villaron (Bessans) et au refuge de Vallonbrun (Val-cenis).



RANDO.VANOISE.COM

Transformez votre smartphone en GPS de randonnée



Refuge de Plan du Lac

Téléchargez l'application sur



L'ESTIVE N°33 - ÉTÉ 2019

Directrice de la publication : Eva Aliacar

Conception et réalisation : Parc national de la Vanoise

Rédaction : Philippe Vouillon

Crédits photographiques : Patrick Folliet (couverture), Mathieu Beurier, Maëlle Lepoutre, Emmanuel Rondeau, Nils Ambec, Jean-Yves Ployer, Marie-Laure Tonnelier, Marion Le Ralle, Chloé Tardivet, Stéphane Mélé, Jessica Buczek, Mylène Herrmann, Christophe Gotti, Vincent Augé, Maurice Mollard, Nathalie Tissot, Franco Paolinelli (Fotografare il Parco), Jérémie Jourdan, Sébastien Brégeon, Stefano Sandrini (Fotografare il Parco), Pierre Lacosse.

Parution juin 2019 - ISSN : 0990-6509

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



Imprimerie GONNET