

Itinéraire en 4 jours

(variante à partir du circuit de base)

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

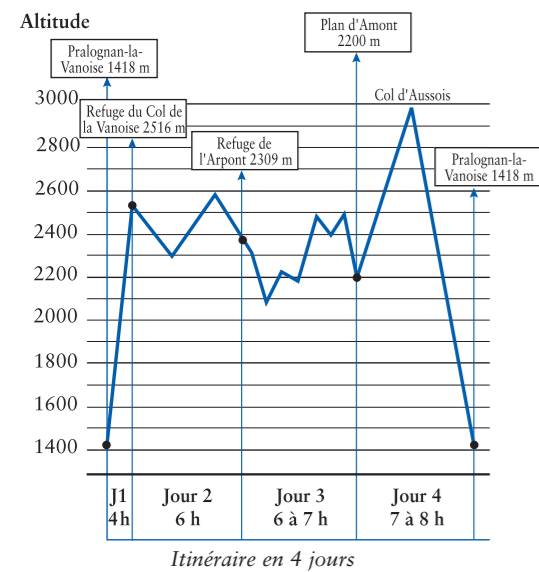
- JOUR 1 : étape 1 • JOUR 2 : étape 2
- JOUR 3 : étape 3.

Descriptif du 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 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 4 : étape 2 • JOUR 5 : étape 3
- JOUR 6 : étape 4

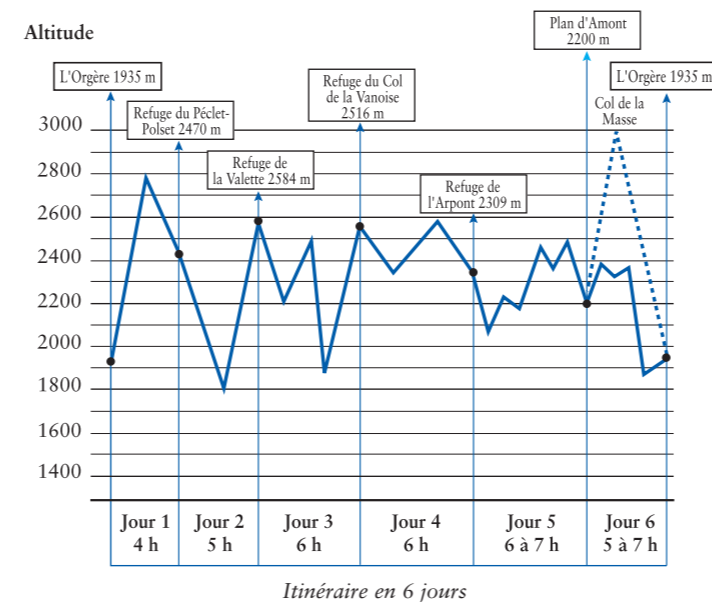
Descriptif du JOUR 3 :

- Du refuge de la Valette au refuge du col de la Vanoise – 6 heures

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.



Avant de partir...

Se munir des cartes IGN au 1/25000, d'une boussole (et si possible d'un altimètre) indispensables pour accompagner ce topo.

A consulter :

Le portail des refuges de Vanoise pour la réservation de vos nuitées en ligne : www.refuges-vanoise.com
Le site de la boutique du Parc pour vos achats en ligne : <http://boutique.parcnational-vanoise.fr>

À lire :

- La fiche « Conseils aux randonneurs » pour savoir comment préparer ses randonnées.
- 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.
- La fiche « Respecter la nature » qui explique la réglementation du cœur du Parc (dont le bivouac).
- La « Carte » (1/60 000).
- Le topo guide des sentiers GR5-55[®] (réf. 530) édité par la FFRP.

Pour tout renseignement :

Dans 16 stations ou villages de l'aire optimale d'adhésion, au sein des offices du tourisme, une hôtesse du Parc vous attend en juillet et août.

Siège de l'établissement public
Parc national de la Vanoise
135 rue du docteur Julliand – BP 705
F – 73007 Chambéry Cedex
Tél. +33 (0)4 79 62 30 54
Fax : +33 (0)4 79 96 37 18
www.parcnational-vanoise.fr
info@parcnational-vanoise.fr

Le tour des glaciers de la Vanoise



