

# Tour de l'aiguille de la Vanoise et col de la Vanoise depuis Pralognan-la-Vanoise

Vanoise - PRALOGNAN-LA-VANOISE



Refuge CAF du Col de la Vanoise. Au fd., la Grande Casse (au c.) et le Glacier des Grands Couloirs, la Pointe Mathews (à dr.). (PNV - GOTTI Christophe)

*Une randonnée étagée entre le village et la haute montagne, dans les pas d'alpinistes de renom, sur la route ancestrale du sel et des fromages. Un véritable voyage dans le temps.*

Un circuit chargé d'histoire, des paysages grandioses, un cadre de haute-montagne. Cet itinéraire ravira les amoureux de grands espaces. Laissez-vous séduire par la succession de glaciers, lacs, cascades. Admirez ces fleurs colorées au pied des parois vertigineuses. Et, si la chance vous sourit, vous verrez peut-être planer dans ce décor somptueux, le fameux vautour « casseur d'os », le gypaète barbu.

## Infos pratiques

Pratique : Rando à pied

Durée : 6 h

Longueur : 16.2 km

Dénivelé positif : 1262 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

Départ : Maison de la Vanoise, Pralognan-la-Vanoise

Arrivée : Maison de la Vanoise, Pralognan-la-Vanoise

Balisage :  GR  Parc

Depuis la Maison du Parc et du tourisme, remonter l'avenue de Chasseforêt et prendre la première rue à gauche. Continuer tout droit en direction du village des Bieux jusqu'aux Fontanettes. Arrivé aux Fontanettes, traverser le village, suivre le GR®55 au dessus de l'auberge des Fontanettes (direction nord-est) et rejoindre le refuge des Barmettes (alt. 2012 m).

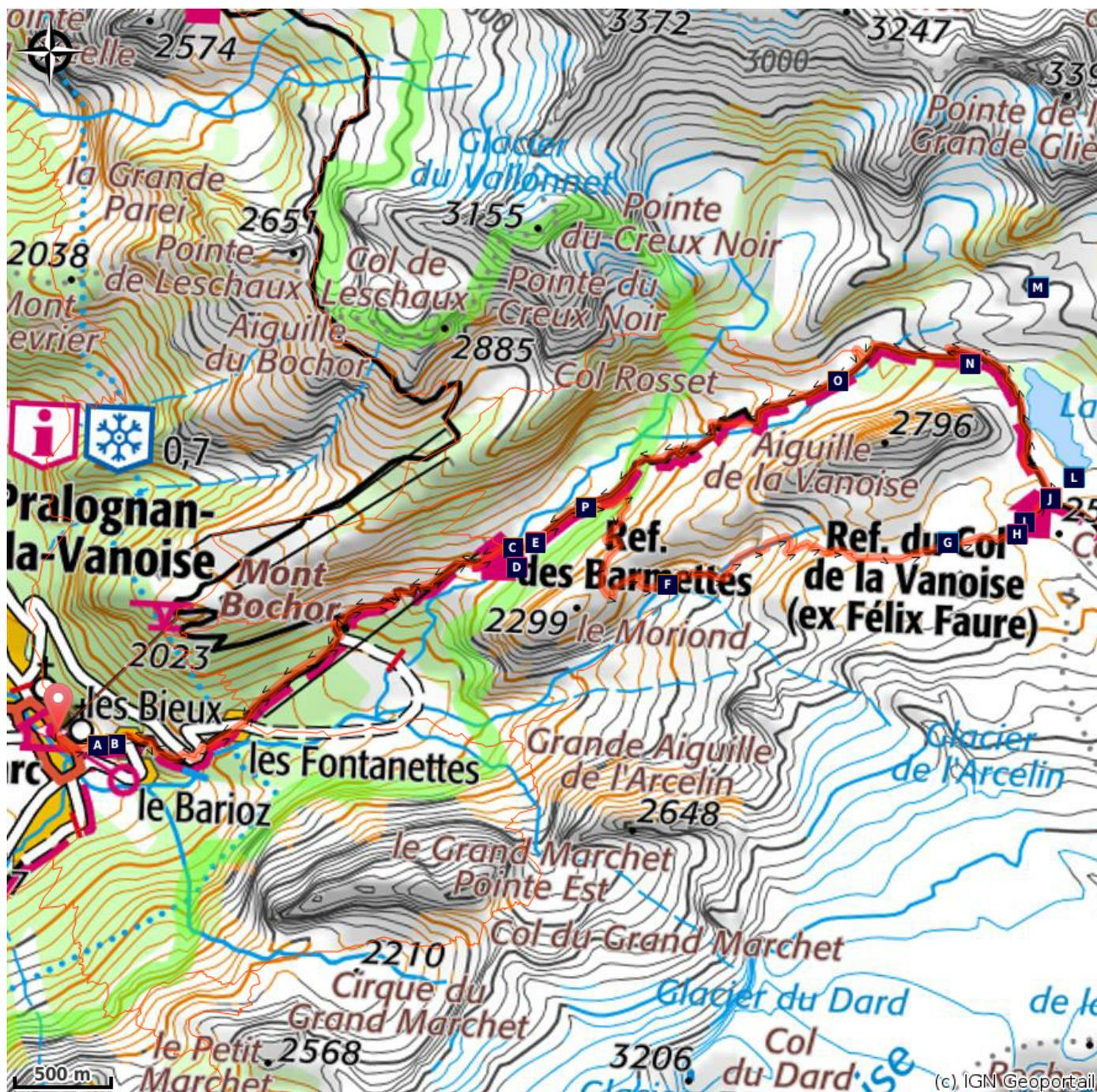
Variante : possibilité de prendre le téléphérique du mont Bochor et de rejoindre le refuge des Barmettes en suivant un sentier balcon.

Après le refuge des Barmettes, traverser le pont de la Glière et rester sur le chemin bordé de pierres. Un peu avant les « Chalets de la Glière », s'engager sur la droite (bifurcation à 2050 m d'altitude) en suivant la direction « L'Arcelin 1h00 ». Monter en direction du col du Moriond et redescendre en direction des ruines du chalet inférieur de l'Arcelin. À ce niveau, remonter vers le « Col de la Vanoise » indiqué à 1h00.

Au refuge du col de la Vanoise, prendre le sentier de droite en direction du refuge « d'Entre-Deux-Eaux 2h00 » et continuer jusqu'au lac Rond.

Pour le retour, rebrousser chemin jusqu'au col de la Vanoise. Prendre le sentier en direction du refuge des Barmettes (1h15) en suivant le GR®55 en direction du nord et en laissant le lac Long sur la droite. Traverser le lac des Vaches par le gué en pierre et descendre jusqu'au village de Pralognan par le GR®55 en passant par les hameaux des Fontanettes et des Bieux.

# Sur votre chemin...



Le hameau du Barioz (A)

Le pont de la Glière (C)

En aval des chalets de la Glière : la route du sel (E)

Le lac des Assiettes (G)

Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (I)

Le refuge du col de la Vanoise (K)

Le Barioz de Pralognan (B)

Vue sur le refuge des Barmettes (D)

Le chalet inférieur de l'Arcelin (F)

Vue sur le lac des Assiettes (H)

Les refuges du col de la Vanoise (J)

Le col de la Vanoise : Grande Casse et glacier des grands couloirs (L)

 Le glacier de la Grande Casse (M)

 Le lac des Vaches (O)

 Vue sur le glacier de la Grande Casse (N)

 L'alpage de la Glière (P)

# Toutes les infos pratiques

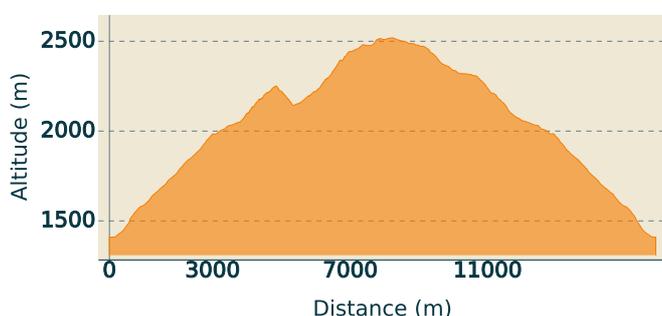
## **i** Cet itinéraire est dans le cœur du Parc national

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour

## **!** Recommandations

Laisser votre chien à la maison ou à une personne de confiance.

## Profil altimétrique



Altitude min 1409 m  
Altitude max 2519 m

## Transports

Desserte ferroviaire jusque Moûtiers.

Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Puis transport en autocar jusqu'à Pralognan-village. Renseignements :

[www.transavoie.com](http://www.transavoie.com)

## Accès routier

RD 915 jusqu'au centre du village

## Parking conseillé

Mairie, Parking

## Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Pralognan-la-Vanoise  
290 avenue de  
Chasseforêt<br>73710 Pralognan-la-Vanoise,

info.ot@pralognan.com  
Tel : 04 79 08 79 08  
<http://www.pralognan.com>

Point info Vanoise de Pralognan-la-Vanoise  
Maison de la Vanoise - Avenue  
Chasseforêt<br>73710 Pralognan-la-Vanoise,

hotesse.pralognan@vanoise-  
parcnational.fr  
Tel : 04 79 08 71 49

# Sur votre chemin...

---



## Le hameau du Barioz (A)

Le hameau de Barioz vient de Barium qui signifie « barrière de douane ». Ici commence la route du sel. Toutes les marchandises étaient soumises au droit de péage. Le col de la Vanoise était redouté par mauvais temps et avant de prendre le départ, les voyageurs imploraient la protection de Notre-Dame-Des-Sept-Douleurs à la chapelle du Barioz. À l'intérieur, on retrouve, sur l'un des tableaux, Saint-Antoine, ermite, patron des muletiers, protecteur du petit bétail et des animaux domestiques.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre

---



## Le Barioz de Pralognan (B)

Le Barioz est l'un des 7 hameaux de Pralognan-la-Vanoise. Son nom vient du latin « barium » = barrière, et par extension barrière de douane. La chapelle Notre-Dame du Barioz ou Notre-Dame-Des-Sept-Douleurs fût érigée par la famille Blanc au XVIIIe siècle, riche propriétaire foncier et marchand de la commune. Cette chapelle comporte quelques particularités : des caves sous la chapelle appartiennent à la commune de Planay et à la famille Gilles (alpage de Ritort). Les saints représentés dans le bâtiment portent le nom des cinq fils du mécène bâtisseur, Antoine Blanc.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Le pont de la Glière (C)

Pour accéder à l'alpage de la Glière, vous franchissez le torrent et une « barrière invisible ». En effet, un pont muni d'un « passage canadien » empêche le passage des troupeaux. Ce sont des barreaux cylindriques espacés et disposés horizontalement au sol. Les ongulés (vaches, moutons) ne peuvent franchir un tel ouvrage. Ils risqueraient de se coincer les sabots entre les barreaux.

La famille Favre exploitait autrefois l'alpage de la Glière et produisait de la « tomme » avant que l'appellation « Beaufort » n'apparaisse. Aujourd'hui, cet alpage est repris par un jeune agriculteur qui y fait pâturer des moutons et fabrique du fromage de brebis.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---



## Vue sur le refuge des Barmettes (D)

Le refuge des Barmettes matérialise la limite supérieure des pistes de ski de Pralognan-la-Vanoise, comme en témoigne au centre de l'image le télésiège débrayable du Génépi, installé durant l'été 2007. Le refuge fonctionne l'hiver davantage comme un restaurant d'altitude que comme un refuge au sens habituel du terme. En pleine modernisation aussi, les murs de façade du refuge attendent un nouveau parement en pierres et un bardage en bois. L'herbe a repoussé sur les talus du télésiège. Les pistes reverdies, outre qu'elles sont plus jolies, sont aussi plus faciles à damer. Plus à droite, une petite cabane en bois claire abrite les pisteurs et un poste de secours.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta

---



## En aval des chalets de la Glière : la route du sel (E)

En aval des chalets de la Glière, vous vous engagez sur une ancienne route muletière bordée de murets en pierres sèches. Elle permettait le passage d'animaux bâtés et ferrés, portant de lourdes charges. Les murets interdisaient l'accès des prés aux bêtes de passage. Certaines pierres sont gravées et témoignent des passages répétés de l'homme du Néolithique à aujourd'hui. Cet itinéraire, nommé « route du sel », constituait également un enjeu stratégique pour les comtes, les ducs de Savoie et les rois de Piémont-Sardaigne pour le commerce du sel. Il fut aussi utilisé pour accéder aux alpages, transporter les fromages et se rendre en Maurienne. Enfin, les chasseurs alpins, chargés d'assurer la défense des frontières, trouvèrent avec la route du sel un terrain privilégié pour s'entraîner.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---

## Le chalet inférieur de l'Arcelin (F)

Le chalet inférieur de l'Arcelin constitue un abri de berger (Arcelin est un dérivé de archellins, arcelle, arche et signifie habitation, abri de berger). Ce type de chalet était utilisé entre mi-juin et fin septembre par des familles qui quittaient le village de Pralognan et s'installaient en montagne. Sur place, les agriculteurs fabriquaient du fromage (la tomme).



## Le lac des Assiettes (G)

Il y a 10500 ans, la langue du glacier des Grands Couloirs / Réchasse qui coulait en direction du vallon de l'Arcelin s'arrêtait au niveau du lac des Assiettes. Celle-ci a façonné un lac de barrage morainique au niveau d'un verrou calcaire. Lors du Petit Âge glaciaire, le lac des Assiettes était obstrué par un système de bouchon glaciaire souterrain indépendant. Celui-ci pouvait tenir une bonne partie de la saison chaude et peut-être toute l'année à la faveur des grandes périodes de crues glaciaires (1550-1650, 1700-1780, 1820 -1860) selon Bravard et Marnezy (1981).

Aujourd'hui, nous assistons à la mort de ce lac à cause de « l'atterrissement ». En effet, des alluvions érodées en amont (galets, graviers, argiles... ) et transportées par les torrents ont comblé ce lac. Ces dernières sont rapidement colonisées par des espèces végétales pionnières (linaire des Alpes, silène acaule).

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Vue sur le lac des Assiettes (H)

Situé sur l'ancienne route marchande et touristique de Pralognan à Termignon par le Col de la Vanoise, le lac des Assiettes, en contrebas du col et de l'aiguille de la Vanoise, s'est complètement asséché dans les années 1995. Le plan actuel en garde bien sûr la trace, mais avec la perte d'un pittoresque reflet de ciel, c'est aussi celle d'un biotope, d'un élément vital de diversité écologique.

Crédit photo : Collection V.O. Communication



## Vue sur le Col de la Vanoise, le refuge Felix Faure, la Grande Casse (I)

De passage commercial, le col de la Vanoise s'est mué en base d'alpinisme de la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie, avec une suite de refuges depuis 1878, dont le célèbre Félix Faure, construit en 1903 par le C.A.F., complété en 1974 par deux préfabriqués classés au patrimoine du XXe siècle, maintenant remplacés. Mais l'évolution concerne surtout la fonte du glacier des Grands Couloirs, notamment des langues de 1935 qui a modifié l'itinéraire historique d'ascension de 1860, mais aussi de la langue de 1820-30 suggérée par les moraines latérales.

Crédit photo : Editions Dauphin



## Les refuges du col de la Vanoise (J)

Au col de la Vanoise, 5 refuges ont été construits. Le premier a été construit entre 1876 et 1879. Ses ruines sont encore visibles au niveau du lac des Assiettes. Le second refuge en pierre date de 1902. Il porte le nom du Président de la république Félix Faure, également connu pour sa mort en charmante compagnie. Puis, dans les années 70, deux bâtiments préfabriqués ont été ajoutés. En 2000, le refuge change de nom et devient « le refuge du col de la Vanoise ». Enfin, un 5e refuge est inauguré en 2014 pour remplacer les 2 bâtiments préfabriqués. Il appartient au Club Alpin Français.  
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Le refuge du col de la Vanoise (K)

Le premier refuge date de 1879 et fonctionnait jusque durant l'hiver 1898-1899, où il perd son toit lors d'une tempête de neige. Le refuge Félix Faure, nommé en hommage au Président de la république et alpiniste émérite, est inauguré le 6 août 1902. Le bâtiment reçoit des dépendances supplémentaires en 1974. Enfin, il est complètement restructuré et complété d'un nouveau bâtiment par le Club Alpin Français en 2012-2013. Depuis 2000, il s'appelle refuge du col de la Vanoise.  
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



## Le col de la Vanoise : Grande Casse et glacier des grands couloirs (L)

La Grande Casse, point culminant de la Vanoise (alt. 3855 m) délimite la ligne de partage des eaux entre la Tarentaise et la Maurienne. Son sommet est en partie recouvert par le glacier des Grands Couloirs qui s'étire en face ouest vers Pralognan. Durant la dernière glaciation (le Würm) qui a débuté il y a 125 000 ans et qui s'est terminée il y a 11 500 ans, les langues glaciaires alpines s'arrêtaient à 30 km de Lyon. Ensuite, les glaciers ont connu des phases d'avancée et de recul en fonction du climat. Par exemple, au « Petit Âge glaciaire » entre 1600 et 1850 environ, les glaciers ont connu une forte avancée de leurs langues glaciaires. Aujourd'hui, nous notons un net recul du front des glaciers comme vous pouvez le constater en observant le glacier suspendu des Grands Couloirs. En dessous du front, nous apercevons clairement l'espace abandonné par le glacier (la « délaissée glaciaire » ou le « glarier »).  
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

---

## Le glacier de la Grande Casse (M)

Ici encore, nous observons un important retrait du front du glacier de la Grande Casse. Au niveau du seuil de l'Ouille, vous pouvez admirer d'imposantes moraines latérales qui témoignent de la présence passée du glacier. Il s'agit d'amas de blocs rocheux de différentes tailles, charriés par la glace sur les côtés du glacier. Le glacier, quant à lui, n'occupe plus que la partie amont de la vallée et forme un cirque entre la pointe de la Petite Glière et l'aiguille de l'Épéna, au pied du col de la Grande Casse.



## Vue sur le glacier de la Grande Casse (N)

Glacier de la Grande Casse et aiguilles de la Glière

Crédit photo : Collection Christian Gros



## Le lac des Vaches (O)

Son nom vient probablement d'une erreur de transcription des cartographes sardes ! En patois, « vah » qui veut dire « gué », a été compris par ses commis du Royaume de Piémont-Sardaigne, par « vatz » qui, lui, se traduit par « vache ». Le passage dallé est postérieur à 1949, et probablement l'œuvre des troupes alpines françaises. Avant cet aménagement, le sentier passait en rive droite, comme l'attestent plusieurs récits de guides de montagne et topoguides d'entre-deux-guerres.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



## L'alpage de la Glière (P)

Les chalets de la Glière, au-delà de leur affectation première de chalets d'alpage (abri des bergers et fromagers durant l'été), ont vu dormir quelques excursionnistes avant la création des refuges. Les murets de part et d'autre du chemin servaient à contenir les troupeaux des alpages, mais aussi à éviter que les troupeaux transhumants ne s'égaillent dans les alpages privés. Depuis le XVIIe siècle, l'usage pastoral est attesté par des pierres gravées par les bergers successifs. Certaines gravures remontent au Moyen Âge et même à la protohistoire !

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe