

Parc national
de la Vanoise

#37

été 2023



l'estive

le mag' connecté à la nature

la haute Montagne à visage humain

Sommaire

p. 2-3

Ensemble, fêtons les 60 ans du Parc

p. 4

Préparez votre séjour en Vanoise

p. 5

La montagne accessible à tous ! Partagez vos traces GPS Repartez avec un souvenir !

p. 6-11

Zoom sur les vallées

p. 12

Repérez-vous en Vanoise

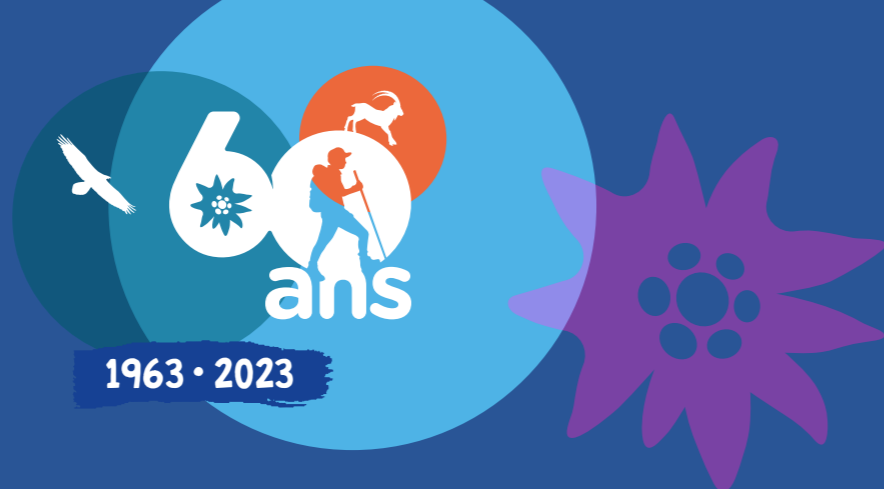
p. 14

Trouvez un hébergement dépaysant et régalez-vous

Les 60 ans du Parc national de la Vanoise sont organisés en partenariat avec :



© P. Witt/PNV



Ensemble, fêtons les 60 ans du Parc national de la Vanoise !

Cette année, le Parc national fête ses 60 ans. Au fil de cette édition spéciale de l'Estive, nous vous invitons à partager ce temps fort avec nous.

Pour célébrer l'incroyable aventure humaine qui rythme la vie du Parc depuis sa création, nous vous proposons une programmation riche et festive, tout l'été.

Au-delà des temps forts présentés ci-contre, vous découvrirez dans les pages suivantes, une sélection d'animations labellisées 60 ans, portées par les acteurs de la grande famille du Parc, retenues dans le cadre d'un appel à initiatives dédié.

Bonne lecture et bel été en Vanoise !



Parallèlement à la création du Parco nazionale Gran Paradiso, en Italie, les premières inquiétudes quant à la raréfaction du bouquetin émergent en Vanoise. Ce sont les prémices du projet de création d'un Parc national.



Le Parc national de la Vanoise est créé le 6 juillet 1963, le tout premier en France. Il en existe onze aujourd'hui.



Durant ces soixante années, la grande famille du Parc s'est mobilisée pour préserver, mieux connaître et faire découvrir les richesses de la Vanoise, qu'elles soient naturelles, culturelles, agricoles ou paysagères. Le regard tourné vers l'avenir, nous nous tenons prêts à relever de nouveaux défis !



© C. Gotti/PNV

À FAIRE

Où est Jackie ?



Jackie est un bouquetin bien connu en Vanoise ! Aux côtés des gardes-moniteurs du Parc national, participez à une grande opération de suivi de cette espèce emblématique. Au programme :

- **22 circuits d'observation** au départ des refuges de l'Orgère, du Fond d'Aussois, de la Dent Parrachée, de Pécelet-Polset, du Col de la Vanoise, de Plaisance, d'Entre Le Lac, du Mont Pourri et de la Martin.
- **5 camps de base** pour suivre à distance les observations. Chaque bouquetin observé sera représenté sur une carte. Une façon d'identifier leurs sites de prédilection et de mieux connaître leurs déplacements pour mieux les protéger. Choisissez votre circuit et peut-être aurez-vous l'occasion de croiser le fameux Jackie !

i 8 juillet, départ des refuges à 7 h 30.

Gratuit, sur inscription : secretariat@vanoise-parcnational.fr 04 79 62 30 54. Toutes les modalités pratiques sur vanoise-parcnational.fr / Rubrique 60 ans



À ÉCOUTER

Collection de podcasts

À travers sa première série de **podcasts**, le Parc national vous propose une expérience sonore immersive et inspirante. Découvrez comment cohabiter avec la faune sauvage, rencontrez les petits gardiens de l'aire terrestre éducative de Bramans ou percez les secrets des lacs d'altitude.

i Disponible sur vanoise-parcnational.fr, Spotify et Soundcloud.



© D. Liens

À DÉCOUVRIR

Expo "Vanoise, mon lieu de coeur"

Partez à la découverte de 12 lieux choisis et racontés par celles et ceux qui habitent la Vanoise.

i Place de la Mairie à Pralognan-la-Vanoise. Tout l'été, à partir du 6 juillet.



© M. Barone - Fotografiare il Parco

À VOIR

Expo "Vanoise Gran Paradiso. Un monde à partager. Un mondo da condividere"

À travers les photographies grand format issues du concours Fotografiare il Parco, pénétrez dans l'intimité des espaces naturels sauvages des Parcs nationaux de la Vanoise et du Gran Paradiso (Italie). Contemplez ce chamois qui se bat pour survivre dans la neige, ce bourgeon qui éclot au sortir de l'hiver, ces nuages qui se déplacent lentement au-dessus des sommets...

i Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise, du 3 juin au 17 septembre et rue de Boigne à Chambéry, du 5 juillet au 23 août.

MAIS AUSSI...

Nouvelles expositions permanentes

Regards sur un territoire d'exception

Posez un nouveau regard sur le patrimoine d'exception qui nous entoure, grâce à 5 modules dynamiques et interactifs.

i Maison du Parc de Pralognan-la-Vanoise.

Trésors cachés

Faites l'expérience d'un jeu de cache-cache au cœur de la réserve naturelle nationale du Plan de Tuéda.

i Maison de la Réserve.

Destination Vanoise

Bienvenue dans le Parc national de la Vanoise ! Mettez le cap sur une nature protégée, des villages et des vallées vivantes. Et pour profiter de cette liberté, d'un dépaysement unique, n'oubliez pas de respecter la faune, la flore et le travail de tous.

Préparez votre séjour

- Osez la montagne avec vos enfants, motivés pour rejoindre un petit lac ou un alpage.
- Utilisez le site rando.vanoise.com et transformez votre smartphone en GPS de randonnée.
- Profitez des sites, activités et sorties proposées sur le Parc national pour les personnes en situation de handicap.
- Partez observer la nature avec un animateur ou discutez de son métier le temps d'une rencontre sur un sentier.
- Découvrez les produits de la marque Esprit parc national imaginés par des femmes et des hommes engagés dans la préservation du territoire.
- Scrutez l'agenda des expositions et animations prévues dans les Maisons du Parc, dans les nombreux refuges et ailleurs.
- Pensez à réserver en ligne votre nuit en refuge et glanez toutes les informations utiles à votre séjour.
- Renseignez-vous sur la pratique du bivouac. Ce dernier est autorisé uniquement à proximité immédiate de certains refuges.

Vanoisez !

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

En cœur de Parc et en Réserves naturelles nationales, vous entrez dans des espaces protégés. Certaines pratiques sont autorisées, d'autres sont réglementées ou interdites. Renseignez-vous avant de partir sur vanoise-parcnational.fr.

La montagne accessible à tous !



Au Parc national de la Vanoise, nous nous engageons pour rendre la montagne toujours plus accessible à tous. Cette année, trois parcours adaptés aux malvoyants ont vu le jour dans le vallon de Rosuel. De nouveaux outils ont été spécialement créés : des **carnets en braille et dessins thermobulles** . Ils seront complétés en 2024 par une appli gratuite proposant une audiodescription avec des informations naturalistes et architecturales. Une initiative ayant bénéficié du soutien de GMF, mécène des parcs nationaux engagé en faveur de « la nature en partage ».

i Découvrez l'ensemble de l'offre du Parc accessible à tous.



Amateurs de sport outdoor, partagez vos traces GPS !

Vous utilisez une montre connectée lors de vos sorties rando, trail ou vélo ? **Savez-vous que vos traces GPS peuvent contribuer à préserver l'environnement ?** Tel est l'objectif de la plateforme Outdoor Vision, développée par le ministère des Sports. La collecte de vos traces GPS permet aux gestionnaires d'espaces naturels d'affiner leur connaissance des sports outdoor pour mieux les aménager. Par exemple, adapter le balisage, entretenir les itinéraires existants, en créer de nouveaux... Pensez-y lors de votre séjour en Vanoise !

i Inscrivez-vous sur outdoorvision.fr



Repartez avec un souvenir !

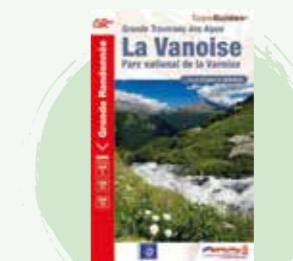
En achetant un produit Parc national de la Vanoise, vous contribuez à la protection du patrimoine ! Découvrez les nouveautés 2023. D'autres articles sont disponibles dans les **Points info Parc**, dans les **Maisons du Parc** à Pralognan-la-Vanoise et à Rosuel (Peisey-Nancroix) ou en ligne → boutique.vanoise-parcnational.fr



Le tour de cou, spécial 60 ans
15,50 €



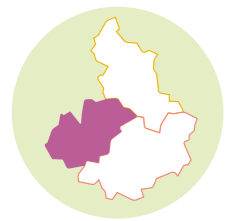
Les aventures de Gil & Gabriole
11 €



Topoguide "La Vanoise, la grande traversée des Alpes"
16,30 €



Magnets
Un magnet spécial 60 ans est également disponible.
4 €



Cap sur les Vallées de Bozel & des Belleville

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



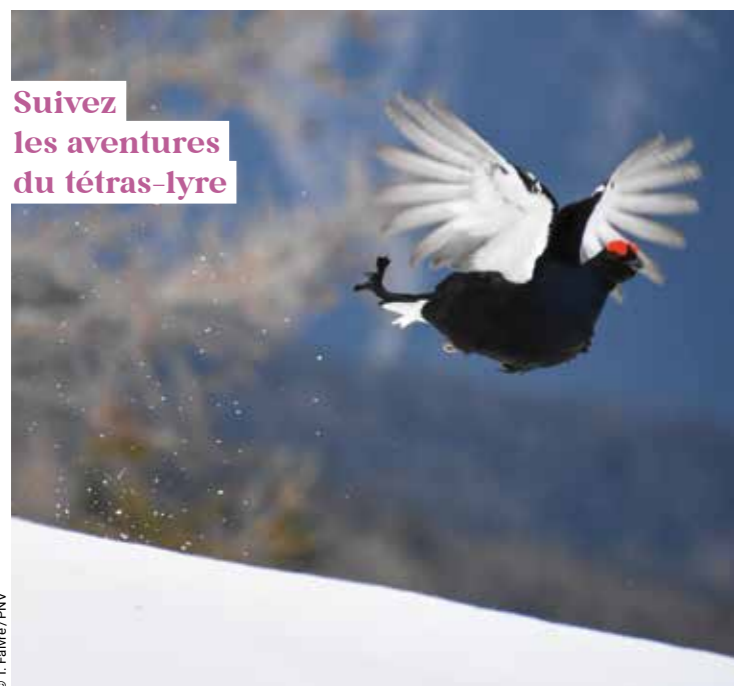
Faites des rencontres authentiques! avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



Julia Zydorczak & Pascal Quéré
Gardiens de refuge
Venez nous rendre visite et trinquer à la réouverture du refuge après un été de fermeture pour travaux. Boissons bios et locales, petits plats maison... nous allons vous chouchouter!
Refuge de Plaisance / Champagny-en-Vanoise
Tél. 04 58 24 00 81 - refuge-plaisance.vanoise.com



Françoise Gimenez
Accompagnatrice en montagne
Au coucher du soleil, je vous emmène observer le dîner des marmottes. Ouvrez grands les yeux et les oreilles, je vous dirai tout sur ce petit animal des montagnes!
Tous les mardis à 17 h 30 / Refuge du bois
Tél. 06 86 43 79 58



Suivez les aventures du tétras-lyre

En hiver, le tétras-lyre creuse un igloo et s'enfonce dans la neige pour se protéger du froid. Pour préserver sa tranquillité, des espaces refuge ont été créés en partenariat avec les domaines skiables. Jérôme Cavailles, spécialiste de la faune, vous présentera les résultats de cette démarche. Il vous parlera également bouquetin, aigle et gypaète. Amateurs d'animaux, cette conférence est pour vous!

i Salle des fêtes de Champagny-en-Vanoise, le 24 juillet à 18h.



Percez les secrets de ces plantes qui aiment le froid

Jonc arctique, Rorippe d'Islande... en voilà des noms intrigants! Pourquoi ces plantes ont-elles été nommées ainsi? Comment expliquer leur présence en Vanoise? Qu'est-ce qui les caractérise? Le botaniste Thierry Delahaye vous propose une conférence rafraîchissante sur les plantes dites « artico-alpines ». Frileux, frileuses, prévoyez une petite laine!

i Cinéma de Pralognan-la-Vanoise, le 21 août à 18h.



Contemplez les géants de glace

Haut lieu de la randonnée, Pralognan-la-Vanoise a rebaptisé celle qu'on appelait autrefois la Montagne de Sel, le Petit Mont-Blanc. Un clin d'œil taquin à Chamonix, capitale de l'alpinisme. Grimpez au sommet et profitez d'un panorama à couper le souffle sur les glaciers de la Vanoise, le glacier de Gébroulaz et la vallée des Avals. De là-haut, vous pourrez également admirer le « grand » Mont-Blanc. Randonnée facile.

i Itinéraire disponible sur rando.vanoise.com



Ça bouge dans les refuges!

Un lieu confortable pour passer la nuit au cœur de la montagne, un lieu pour découvrir toute la richesse de la biodiversité, c'est ça l'expérience refuge en Vanoise!

→ **Réouverture du refuge de Plaisance**

Plus grand, mieux équipé, plus économe en eau et en énergie, le refuge de Plaisance s'est refait une beauté. Julia et Pascal, les nouveaux gardiens seront heureux de vous accueillir pour cette nouvelle saison. Pensez à réserver.

+ d'infos > refuge-plaisance.vanoise.com

→ **Points-rencontres**

Péclet-Polset, La Valette, Col de la Vanoise, La Glière, Plaisance.

Combien pèse une corne de bouquetin? Peut-on la toucher? Et cet oiseau, comment s'appelle-t-il? Venez rencontrer les gardes-moniteurs et gardes-monitrices du Parc national pour décrypter les mystères de la nature.

+ d'infos > vanoise-parcnational.fr

Profitez de moments forts spécial 60 ans!



→ **Animations 60 ans du Parc**

Ateliers, conférences, expositions, sorties terrain... profitez d'une programmation riche et festive pour souffler avec nous la soixantième bougie du Parc!

Pralognan-la-Vanoise
Du 6 au 8 juillet.
+ d'infos : P. 3



→ **Festival Festiv'été des Gorzdérés**

Activités outdoor, marché de produits locaux, ateliers créatifs, jeu de piste sur la biodiversité... de quoi passer une belle journée. Nouveauté cette année, un espace bien-être!

Champagny-le-Haut
25 juin de 10h à 17h.



→ **Dégustation Bière Sessanta**

La Brasserie de l'Antidote vous invite à découvrir cette production spéciale 60 ans qui sera disponible tout l'été. Une blonde bio, légère, peu amère aux bourgeons d'épicéa : régalaie assurée!

Brasserie de l'Antidote, Bozel
23 juin à partir de 18h.

et aussi...

→ **Conférence Champis & cie**

Savez-vous que des champignons poussent jusqu'au pied des glaciers? Ces espèces ne parfument pas nos omelettes mais jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des écosystèmes. On vous explique tout.

Salle polyvalente, Pralognan-la-Vanoise
13 septembre à 18h.

→ **Ciné-débat Hors piste**

En montagne, nous ne sommes jamais seuls. Les animaux sont discrets mais ils sont bien là. Comment conjuguer activités de pleine nature et quiétude de ces invisibles habitants? Tel l'objet du film de Guillaume Colombet.

Maison du Parc, Pralognan-la-Vanoise.

D'autres animations au programme sur vanoise-parcnational.fr



Cap sur la Haute Tarentaise

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



Faites des rencontres authentiques ! avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



Georges Reychler
Accompagnateur en montagne

Passionné par la nature, je vous emmène dans la vallée de Ponthurin, à la rencontre d'un couple de gypaètes qui a donné naissance à plus de 10 gypaétons, depuis 2005 !

Tous les mercredis à 9 h / Refuge de Rosuel
Tél. 06 74 31 73 83 - rando-photo-montagne.fr



Sandrine Perez
Gardiennne de refuge

J'ai hâte de vous faire partager ma passion pour la vie en refuge. Venez découvrir une scénographie ludique sur la vie en montagne, profiter de la terrasse, déguster des produits locaux...

Refuge de Prariond / Val d'Isère
Tél. 06 08 83 75 30 - refuge-prariond.vanoise.com



Écoutez les confidences d'un pêcheur d'oiseaux

Plus qu'un spectacle, le conteur naturaliste Jérôme Douplat vous propose une véritable expérience poétique. Laissez-vous embarquer dans le récit d'un univers peuplé d'oiseaux, d'arbres et de bêtes sauvages. Une histoire où se mêlent l'intime et le merveilleux, qui devrait secouer un petit quelque chose au fond de chacun d'entre vous...

i Maison du Parc à Rosuel, le 27 juillet.
Gratuit, sur inscription au 06 98 40 97 14.



Découvrez les trésors des forêts de montagne

De la Vanoise, vous connaissez sans doute les alpages, les glaciers, les marmottes, les bouquetins... Mais que savez-vous des forêts de montagne ? Tout l'été, Nicolas Vernon, animateur nature, vous révélera les trésors de ce paysage méconnu, qui recèle une biodiversité foisonnante. Animation d'1 h 30, adaptée aux enfants.

i Maison du Parc à Rosuel, tous les mardis à 14 h et 16 h (sauf le 11 et le 18 juillet). Gratuit, sur inscription au 06 98 40 97 14.



Jouez avec le ciel

Un télescope connecté à votre téléphone, des énigmes, un puzzle géant, une carte du ciel, des étoiles qui scintillent... Glissez-vous dans la peau d'une équipe d'astronomes et appréciez l'exceptionnelle qualité du ciel de Vanoise. Profitez de cette expérience ludique, pour dîner et/ou passer la nuit au refuge de Rosuel. À partir de 8 ans.

i Maison du Parc à Rosuel, le 8 août à partir de 20 h.
Gratuit, sur inscription au 06 98 40 97 14.



Ça bouge dans les refuges !

Un refuge offre bien plus que le gîte et le couvert ! C'est un lieu de rencontres et de culture où des artistes nous ouvrent d'autres fenêtres sur la montagne.

→ Nouveaux aménagements au refuge de la Martin

Quelques travaux ont permis la création d'une extension au refuge de la Martin. Souhaitons la bienvenue à Pauline, sa nouvelle gardienne ! Pensez à réserver.

+ d'infos > refuge-lamartin.vanoise.com

→ Tournée des refuges

Du refuge de Vallonbrun (10 juillet) au refuge de Turia (14 juillet) en passant par le col du Palet (11 juillet) et la Martin (13 juillet), une joyeuse bande de musiciens-randonneurs vous fera profiter de la magie d'un concert en altitude !

+ d'infos > tourneesrefuges.fr

Profitez de moments forts spécial 60 ans !

→ Journée festive 60 ans du Parc

Randonnées, conférences, expositions, stands, ateliers, repas en extérieur et concert sont au programme de cette journée ouverte à tous.

Tignes
8 juillet à partir de 9 h.



→ Jeux Le tétras libre

Venez jouer à Faunarisk et Sauve-qui-peut, deux jeux pour en savoir plus sur la faune sauvage et les bons gestes à adopter pour la préserver.

Maison du Parc à Rosuel,
17 juin à 13 h 30.
Refuge de l'Orgère,
18 juin à 9 h 30.



→ Soirée contes Vanoise, montagnes de rêves

Découvrez le recueil *Écoute dans le vent*, écrit par Jean-Paul Ferbayre et illustré par Isabelle Desse : sept contes insolites, au cœur des paysages savoyards.

Maison du Parc à Rosuel
8 juillet à 17 h 30. Gratuit,
sur inscription au 06 98 40 97 14.



et aussi...

→ Jeux Escape game nature

Aux côtés de Naya, le chien de berger, et de Charlie, la souris, tentez de retrouver Tofo, l'intépide souriceau.

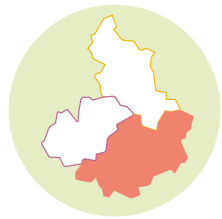
Pour les enfants de 6 à 12 ans.
À télécharger sur l'appli Graaly ou matériel à retirer au refuge de Rosuel (caution de 10 €), sur réservation au 06 50 21 91 37.

→ Balades Bien-être

Lien entre botanique et bien-être ou bains de forêt, Marie-Odile Dion vous emmène vous ressourcer au cœur de la nature.

Télesiège du Manchet Express,
18, 25 juillet et 1er août à 9h.
Parking à l'entrée du Fornet,
20, 27 juillet et 3 août à 9h.
Inscription auprès du Point info de Val d'Isère.

D'autres animations au programme sur vanoise-parcnational.fr



Cap sur la Vallée de la Maurienne

La vallée de la Haute Maurienne donne vite accès au cœur du Parc.
Une petite heure de marche et vous voilà au bout du monde, devant un lac aux eaux limpides, un cirque glaciaire ou une tourbière d'altitude...



Faites des rencontres authentiques ! avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



Philippe Ragné
Gardien de refuge

Vous accueillir à l'Arpont est un retour aux origines de ma passion pour la montagne. Je vous ferai découvrir l'environnement montagnard, sa richesse, sa beauté mais aussi sa fragilité.

Refuge de l'Arpont / Val Cenis Termignon
Tél. 07 83 48 42 27 - refuge-arpont.vanoise.com



Jean-Yves Ployer
Accompagnateur en montagne

Fin connaisseur de la Vanoise, je vous emmène explorer de mystérieux vestiges de l'occupation humaine des alpages et rencontrer les rapaces, ces géants majestueux qui volent au-dessus de nos têtes.

À chaque journée, sa randonnée
Tél. 06 83 93 83 30 - vanoisepulsationnature.com

Faites connaissance avec les rapaces



Gypaètes, vautours, aigles... de nombreux rapaces fréquentent le massif de la Vanoise pendant la belle saison. Vous en avez sans doute déjà entendu parler ! Mais que diriez-vous de les voir en vrai ? Regardez là-haut, ils sont là, juste au-dessus de nos têtes ! Venez les observer pour apprendre à les distinguer, en savoir plus sur le mode de vie. N'oubliez pas votre appareil photo !

i Refuge du Fond d'Aussois, le 26 juillet.
Refuge de Vallonbrun, le 2 août. De 10h à 16h.

Baladez-vous au milieu des fleurs



Préparez-vous pour une explosion de couleurs ! Les agents du Parc ont composé pour vous pour un magnifique bouquet de photographies florales. À travers leurs clichés, découvrez quelques-unes des 2000 espèces de fleurs présentes en Vanoise. Vous voyez cette petite fleur jaune ? C'est la crépide des Alpes rhétiques, vous ne la trouverez qu'ici. Ouvrez l'œil vous la rencontrerez peut-être lors de votre prochaine balade.

i Point info Parc de Termignon, tout l'été.

Explorez les curiosités rocheuses



Christian Vair, accompagnateur en montagne, vous propose deux sorties « géologie ». En juillet, il vous emmène au pied des aiguilles rocheuses de Coëtet, une merveille méconnue nichée dans un écrin d'épicéas. En août, il vous conduit dans le massif houiller de Péclat-Polset, où se cachent d'anciennes mines de charbon. Vous pourrez également admirer la vertigineuse aiguille de Doran et bien d'autres choses encore !

i Gratuit, sur inscription au 06 98 40 97 14.



Ça bouge dans les refuges !

Faire une halte en refuge, c'est aussi faire l'expérience d'une montagne insolite ! Une montagne qui se mange, une montagne qui se danse, une montagne qui laisse libre cours à votre créativité.

→ **Atelier culinaire**
L'Orgère

Gourmands, gourmandes, la Fondation pour l'action culturelle internationale en montagne vous invite à passer le tablier. Au menu, « le paysage dans l'assiette ».

23 septembre de 10h à 17h
+ d'infos > fondation-facim.fr

→ **Spectacle et atelier danse**

De refuge en refuge, **la compagnie Les Nerfs** va vous faire danser ! Venez assister au spectacle Millénaire ou participer à un atelier de danse contemporaine.

Du 31 juillet au 13 août
+ d'infos > [Instagram cie.lesnerfs](https://www.instagram.com/cie.lesnerfs)

Profitez de moments forts spécial 60 ans !

→ **Astronomie**
Nuit des étoiles

Laissez-vous guider par les passionnés d'astronomie de l'association #MauriennisezVous pour contempler le soleil en journée, les étoiles, planètes et constellations, de nuit.

Refuge du Plan du Lac
6 juillet à partir de 13h.



→ **Atelier**
Photos de nature

Initiez-vous à la photographie de nature dans le cadre enchanteur du vallon de l'Orgère sous le regard expert de la photographe Jessica Buzcek. Réservation obligatoire buczekjessica@gmail.com



→ **Chantier participatif**
Installations militaires du Mont-Cenis

Évacuez des vestiges de l'armée française devenus obsolètes pour restaurer la qualité du paysage, aux côtés de l'association Mountain Wilderness.

Mont-Cenis
26 et 27 août.



et aussi...

→ **Exposition**
Le bois s'amuse

Découvrez la faune, la flore et les activités du Parc national à travers une mise en scène alliant bois et éléments naturels.

Maison de la Vanoise de Val Cenis Termignon
Du 20 juin au 15 septembre.

→ **Journée festive**
Montagne pour tous !

Ateliers, balades, rencontres, visite de refuge, projection... une journée pour célébrer la montagne accessible à tous !
Refuge et vallon de l'Orgère
10 septembre de 9h à 17h.

Repérez-vous en Vanoise

Trouvez des infos utiles

Sur le territoire du Parc, avec l'ensemble de nos partenaires, dans les points info et aux Maisons du Parc. Les hôtesses et 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 → vanoise-parcnational.fr et sur Rando Vanoise → rando.vanoise.com

Tarentaise

- Maison du Parc à Rosuel (Peisey-Nancroix) 06 98 40 97 14
- Maison du Parc à Pralognan 04 79 08 71 49
- Point info Parc de Val-d'Isère 04 79 06 06 60
- Office de tourisme des Menuires 04 79 00 73 00
- Offices de tourisme de Peisey-Vallandry Peisey Village : 04 79 07 88 67 Vallandry : 04 79 07 94 28
- Office de tourisme de St-Martin-de-Belleville 04 79 00 20 00
- Office de tourisme de Val Thorens 04 79 00 08 08
- Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda 04 79 01 04 75

Maurienne

- Point info Parc de Modane 04 79 62 30 54
- Point info Parc de Termignon 04 79 20 54 54
- Office de tourisme de Haute Maurienne Vanoise 04 79 05 99 06

Adresses utiles

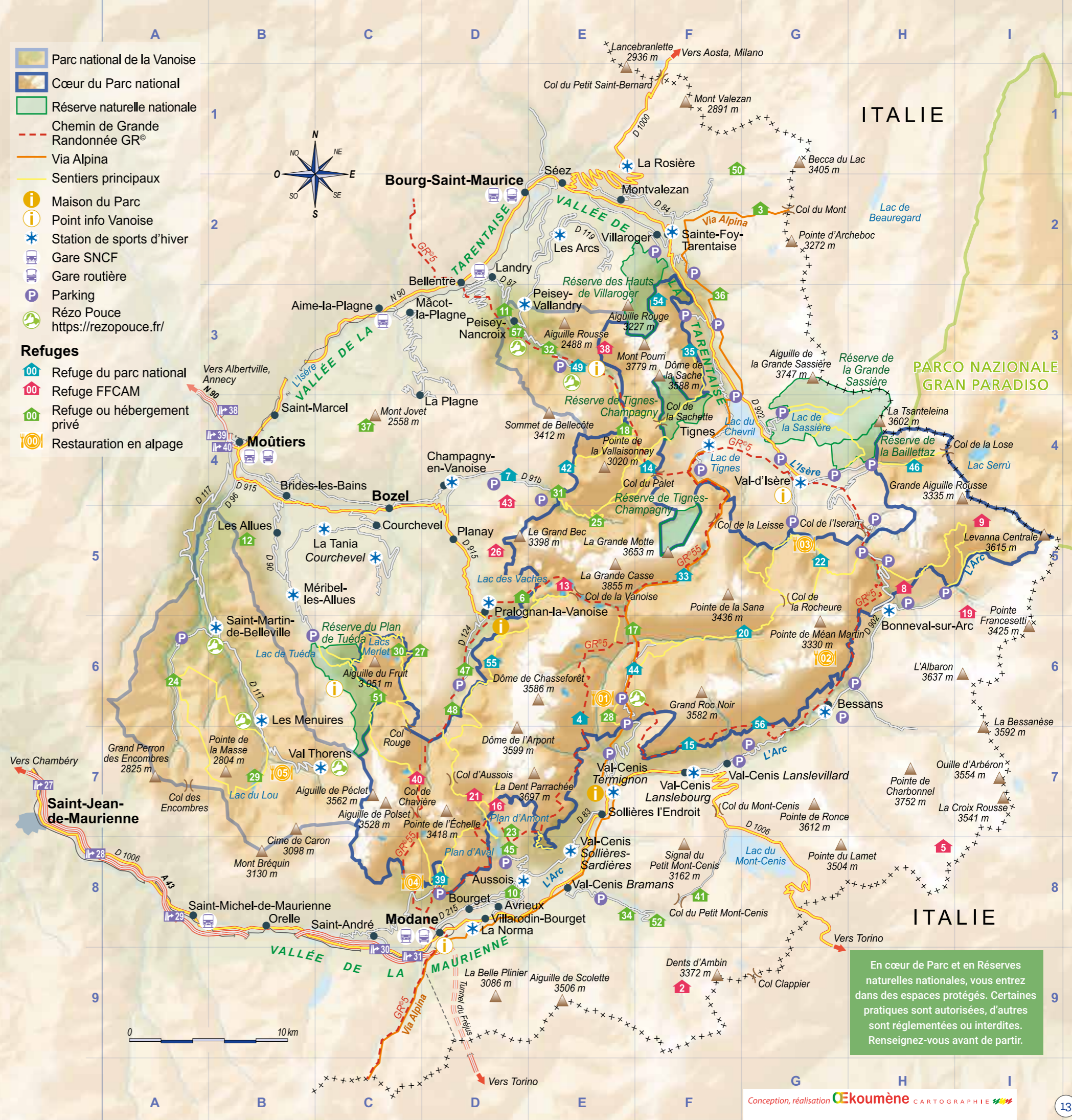
- Secours appel d'urgence européen 112
- Renseignements montagne Tarentaise : 04 79 08 29 30 Maurienne : 04 79 05 11 88 CRS Albertville : 04 79 37 89 89
- Compagnie des guides et accompagnateurs de la Vanoise compagnie-guides-vanoise.com
- Savoie Mont-Blanc Tourisme savoie-mont-blanc.com

Déplacez-vous en douceur

- 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. Navettes depuis les villages pour se rendre à certains points de départs de randonnée. Des idées pour avancer avec l'agence éco-mobilité Savoie Mont-Blanc sur → agence-ecomobilite.fr
- Pour voyager en bonne compagnie, consultez le réseau des points Stop Rezo pouce sur → rezopouce.fr
- Pour changer d'approche, 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur → changerdapproche.org
- Voir aussi la rubrique Comment venir et son guide de l'éco-mobilité sur le site touristique → haute-maurienne-vanoise.com

Arpentez les sentiers en sécurité

- Marchez à votre rythme, sans partir trop vite. 300 m 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 vous abritez pas sous un arbre ou un rocher isolé et descendez sans vous précipiter.



En cœur de Parc et en Réserves naturelles nationales, vous entrez dans des espaces protégés. Certaines pratiques sont autorisées, d'autres sont réglementées ou interdites. Renseignez-vous avant de partir.

Trouvez un hébergement dépayçant & régalez-vous !

Pour vous repérer, reportez-vous à la carte p.12-13.

Les hébergements sur le territoire du Parc

| | | | |
|----|--|--|--|
| 4 | Refuge de l'Arpont (E6) Termignon | Philippe RAGNE 07 83 48 42 27 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 | Nicolas LEMOINE - Chloé LAISNE 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr | |
| 11 | Le Gîte « Chez Bernard et Chantal » (D3) Peisey-Nancroix | 06 14 94 49 76 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 | Julie REZER 06 68 28 52 47 refuge-coldupalet.vanoise.com | |
| 15 | Refuge du Cuchet (F7) Lanslebourg-Mont-Cenis | Refuge non gardé 04 79 20 51 53 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 Deux Eaux (F6) Termignon | Laurent BRUNETTA 04 79 05 27 13 - 04 79 59 24 42 refuges-vanoise.com | |
| 18 | Refuge d'Entre Le Lac (E4) Peisey-Nancroix | Franck CHENAL 09 88 18 01 28 refugentrelelac.wixsite.com/savoie | |
| 20 | Refuge de la Femma (G6) Termignon | Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 - 06 14 11 54 65 refuge-femma.vanoise.com | |
| 21 | Refuge du Fond d'Aussois (D7) Aussois | Thierry MARGUERON 04 79 20 39 83 refugedufondaussois.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 refuge-gittamelon.fr | |
| 25 | Refuge de la Glière (E5) Champagny-en-Vanoise | Anne-Flore AUFRÈRE 09 72 66 44 18 refugedelaglierie.fr | |
| 27 | Refuge Le Grand Plan (C6) Courchevel | Laurent BOIS MARIAGE 09 88 18 19 73 refugegrandplan.fr | |
| 28 | Refuge le Lac Blanc (E6) Termignon | Ségolène et Joris 06 27 20 29 04 - 06 70 61 32 42 refugedulacblanc.vanoise.com | |
| 29 | Refuge du Lac du Lou (B7) Les Belleville | 07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 30 | Refuge des Lacs Merlet (C6) Courchevel | Solène COLIN - Charles DECAEN 06 99 17 12 40 lacsmerlet.refuge-courchevel-vanoise.com | |
| 31 | Refuge du Laisonnay (E4) Champagny-en-Vanoise | Cyril DESCHAMPS 06 08 54 34 61 laisonnay.com | |
| 32 | Camping des Lanchettes (E3) Peisey-Nancroix | Myriam - François POCCARD 04 79 07 93 07 campinglanchettes.com | |
| 33 | Refuge de la Leisse (F5) Termignon | Félix DETREZ 09 72 40 03 23 refuge-leisse.vanoise.com | |
| 35 | Refuge de la Martin (F3) Villaroger | Pauline QUEMERE 07 78 51 45 29 refuge-lamartin.vanoise.com | |
| 38 | Refuge du Mont Pourri (E3) Peisey-Nancroix | Laurent JULIEN 04 79 07 90 43 refugedumontpourri.ffcam.fr | |
| 39 | Refuge de l'Orgère (D8) Villarodin-Bourget | Céline TERRYN 07 61 71 68 47 refuge-orgere.vanoise.com | |
| 40 | Refuge de Péclat-Polset (C7) Pralognan-la-Vanoise | Gérard VILLIOD 07 64 18 59 51 refugepeclatpolset.ffcam.fr | |
| 42 | Refuge de Plaisance (E4) Champagny-en-Vanoise | Julia ZYDORCZAC - Pascal QUERE 04 58 24 00 81 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 | Sandrine PEREZ 06 08 83 75 30 refuge-prariond.vanoise.com | |
| 48 | Refuge Le Roc de la Pêche (D6) Pralognan-la-Vanoise | Carole et Thierry LYONNAZ 04 79 08 79 75 lerocdelapeche.com | |
| 49 | Refuge de Rosuel (E3) Peisey-Nancroix | Béatrice GRELAUD 06 50 21 91 37 refuge-rosuel.vanoise.com | |
| 51 | Refuge du Saut (C6) Méribel | Valérie HERTAULT 09 74 77 60 38 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 | Hélène DEGANO 06 31 79 38 16 refuge-vallonbrun.vanoise.com | |
| 57 | Le Chalet La Vigogne (D3) Peisey-Nancroix | 04 79 07 92 47 centre-vacances-peisey-vigogne.com | |



Les hébergements à proximité du Parc

| | | | |
|----|--|---|--|
| 2 | Refuge d'Ambin (F9) Bramans | Florence NICOD 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 | Virginie STONA 04 79 09 91 41 refugedaverole.ffcam.fr | |
| 6 | Refuge des Barmettes (D5) Pralognan-la-Vanoise | David GRIFFON 04 79 08 75 64 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 Chantevent (D8) Aussois | Yannick FAURE 06 51 32 81 51 chalet-chantevent.com | |
| 12 | Refuge du Christ (B5) Méribel | Hervé JUNG 06 95 73 20 90 | |
| 19 | Refuge des Évettes (I5) Bonneval-sur-Arc | Aurélien MONPERRUS 04 79 05 96 64 refugedesevettes.ffcam.fr | |
| 23 | Refuge de la Fournache (D7) Aussois | Virginie FRESSARD 06 09 38 72 38 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 refuge-lotsamou.com | |
| 36 | Refuge du Monal (F3) Sainte-Foy-Tarentaise | Gérard ARNAUD 06 07 38 24 69 refugedumonal.com | |
| 37 | Refuge Le Mont Jovet (C4) Bozel | Jacky et Sandrine COLLOMB 04 79 08 11 20 refugedumontjovet.com | |
| 41 | Refuge du Petit Mont-Cenis (F8) Bramans | Igor et Clovis CHARON 04 79 05 88 67 petitmontcenis.com | |
| 43 | Refuge du Plan des Gouilles (D5) Champagny-en-Vanoise | Sabrina ANDRÉ 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr | |
| 45 | Refuge de Plan Sec (D7) Aussois | Claire BERMOND 04 79 20 31 31 refuges-vanoise.com | |
| 47 | Refuge du Repoju (D6) Pralognan-la-Vanoise | Nicolas FAVRE 06 83 58 21 73 refuge-repoju.com | |
| 50 | Refuge de Ruitor (F1) Sainte-Foy-Tarentaise | Morgan SAUERWALD 04 79 06 92 12 ruitor.com | |
| 52 | Refuge du Suffet (F8) Bramans | Louis DAMEVIN 04 79 05 30 17 refuge-gite-du-suffet.over-blog.net/ | |
| 58 | Le P'tit Refuge (E3) Peisey-Nancroix | Béatrice GIACHINO 07 71 01 87 47 https://ptitrefugerosuel.fr/ | |

La restauration en alpage

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Auberge de Bellecombe (E6) Termignon | 04 79 56 32 70 aubergedebellecombe.com | |
| 2 | Alpage du Vallon-d'en-Haut (G6) Bessans | 06 69 00 43 21 www.ecuriedepanino.com | |
| 3 | La Ferme de l'Arzellaz (G5) Val-d'Isère | 06 88 42 10 74 | |
| 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 | |

→ Osez l'expérience refuge !

Le Parc national de la Vanoise vous invite à apprécier l'esprit du refuge, fait de convivialité et de complicité.

À noter que le bivouac en cœur de Parc est possible exclusivement à proximité de certains refuges moyennant une redevance de 5 euros. Retrouvez l'offre dans notre brochure numérique *L'art du bivouac responsable en cœur de Parc*. La réservation en ligne de vos nuitées, y compris pour le bivouac, est nécessaire. Pour rappel, toute annulation doit être signalée au gardien qui veille à votre sécurité en montagne et peut donc être amené à déclencher des secours s'il n'est pas informé.

Découvrez la brochure *Refuges en famille en Savoie Mont-Blanc* → ffcam.fr

Vanoise, mon lieu de cœur

Pour fêter ses 60 ans, le Parc national de la Vanoise vous propose une balade pas comme les autres... Partez à la découverte de 12 lieux choisis et racontés par celles et ceux qui habitent la Vanoise.

→ Exposition à découvrir tout l'été, à partir du 6 juillet
Place de la mairie à Pralognan-la-Vanoise



Alain
et l'alpage des Rossets



Marie-Paule
à la croix des Écuries



Mathieu
à la Grande Sassière



Élodie
au col de l'Iseran



Germaine
dans le bois de Tincave



Jean-Luc
dans la vallée de Rosuel



Alexis
et le cirque des Évettes



Hélène
et le refuge de Vallonbrun



Suzanne
à l'alpage de Ritord



Philippe
dans la forêt de l'Orgère



Thierry
sur le glacier de la Mahure



Louane
sur l'aire terrestre éducative
de Bramans

Et vous, c'est quoi votre lieu de cœur ?
Partagez vos photos sur les réseaux sociaux en identifiant le
[@parcnationaldelavanoise](https://www.instagram.com/parcnationaldelavanoise) et en utilisant [#Vanoise](https://www.instagram.com/parcnationaldelavanoise) [#monlieudecoeur](https://www.instagram.com/parcnationaldelavanoise)

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

l'estive

Directeur de la publication : Xavier Eudes, Parc national de la Vanoise - Conception et réalisation : Bureau Francine & Marylène Gonçalves

Rédaction : Blue Hannah - © Photos couverture : E. Rondeau et J. Bouchard/PNV - Imprimerie Gonet.

Parution juin 2023 - ISSN : 0990-6509

