

Parc national  
de la Vanoise



Été  
2018

DÉCOUVRIR  
OBSERVER  
S'ÉMERVEILLER

# l'estive

Nouvelle formule - N°32



55 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 avec 2 communes : Peisey-Nancroix et Les Belleville engagées avec le Parc dans un développement durable.



Environ 2000 bouquetins, soit la plus importante colonie française



125 espèces d'oiseaux nicheurs



1400 espèces de flore identifiées dont 65 sont protégées

# EDITO



«Bienvenue en Vanoise, Haute Maurienne et Haute Tarentaise, un territoire d'exception.

Vous allez découvrir la nouvelle version de l'Estive conçue pour mieux vous accueillir et vous informer. Nos offices de tourisme et les points-info Vanoise sont à votre disposition pour organiser au mieux votre séjour.

Vous pourrez parcourir ce territoire grâce à des animations proposées par les gardes moniteurs du Parc national de la Vanoise et des activités organisées par des professionnels de la montagne.

Le Parc national de la Vanoise, riche de ses refuges, ses alpages, ses sentiers balisés vous laissera le souvenir d'un espace préservé et privilégié et surtout l'envie de revenir dans nos vallées.

Bonnes vacances parmi nous au cœur du massif de la Vanoise !

**Laurent POUPARD**

Président de l'office de tourisme de Haute Maurienne Vanoise

## [ 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 l'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 et sentiers 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](http://rando.vanoise.com) et son application pour smartphone. Une nouvelle collection de **14 fiches rando** est également à votre disposition dans chaque point-info Vanoise (voir liste p10) et dans les offices de tourisme.

**Un Parc accessible à tous.** 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 » pour quatre familles de déficiences, expositions avec audio-guides, livrets ou maquettes tactiles. Retrouvez tous les sites, activités et sorties dans la brochure gratuite dédiée et sur [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## Explorez à votre guise

Ils ont l'œil exercé, les jumelles autour du cou et des années d'expérience de naturaliste. Les gardes-moniteurs du Parc national de la Vanoise seront vos guides de l'été. C'est l'une de leurs missions. Au fil d'une **multitude d'animations**, partez avec eux sur les chemins 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.

D'autres animations – ateliers créatifs pour enfants, contes, expositions – sont à retrouver 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 dédiées au patrimoine local.

L'édition 2018 du **Géofestival** enrichit cette offre de conférences et de près de 50 balades guidées. Sans compter les sorties réunies sous la marque **Esprit parc national**.

Que vous passiez vos vacances dans les vallées de Bozel et des Belleville, la Haute Tarentaise ou la Haute Maurienne, faites votre choix dans notre sélection de l'Estive et retrouvez tout l'agenda des animations sur [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## 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.

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

**A**dmirez la beauté des fleurs sans les cueillir, elles ne repousseront pas chez vous.

**N**ourrissez-vous des savoureux produits locaux et de saison.

**O**ptimisez vos consommations d'eau et d'électricité dans les refuges.

**I**nitiez-vous au calme de la montagne sans troubler la tranquillité des lieux.

**S**uivez les sentiers et ne coupez pas les lacets à la descente.

**E**mpruntez les navettes pour rejoindre les portes du Parc plutôt que votre voiture.

**Z**oomez dans les étoiles, mais 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 de découverte et sorties ]



### Dessine-moi une fleur... et des moutons

C'est une histoire de moutons et de fleurs, comme dans *Le Petit Prince*. Le dracocéphale de Ruysch aux grandes corolles bleues est l'une des 182 plantes rares et protégées de la Vanoise. Pour qu'elle ne soit pas broutée par les moutons pâtureant l'été dans les alpages de Peisey-Nancroix, l'homme la met « en défens ». En montant au refuge du mont Pourri, vous verrez sûrement des filets de couleurs vives installés par le berger au bord du sentier, près des chalets de Loye. C'est l'une des mesures agro-environnementales mises en place en contrepartie d'une rétribution versée à l'éleveur pour ses pratiques en faveur de la biodiversité.

## Temps forts et Animations

### Rencontre avec un garde-moniteur

Refuge de la Martin - 23 août

De 11h à 15h, le temps de l'apéritif ou du casse-croûte, échanges avec un garde-moniteur sur son métier, le Parc national et le patrimoine du territoire.

### Nature en partage

à Tignes - 11 et 25 juillet, 8 et 22 août

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



### Fête du costume

à Peisey-Nancroix - 15 août

Messe en tenue traditionnelle et défilé de chars. Repas et animations à Rosuel : produits du terroir, artisanat, danses folkloriques, fabrication d'un beaufort et stand du Parc national.



### Animations nature

au refuge de Rosuel - Juillet et août

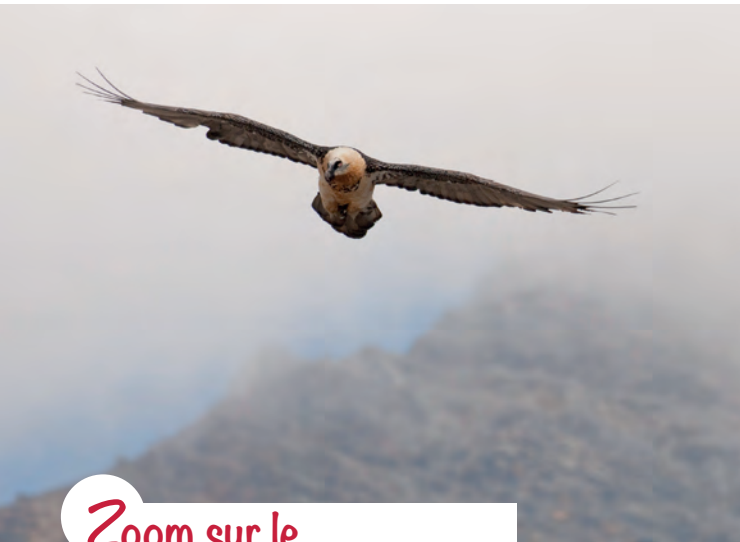
Divers ateliers et observations de la faune et de la flore avec un animateur nature présent aussi sur le GR5 en direction du lac de la Plagne.

### Point-rencontre Grande Sassièrre

12, 19, 26 juillet – 2, 9, 16, 21 et 30 août

Rendez-vous à 14h30 avec une garde-animatrice pour tout savoir sur les marmottes, chamois et bouquetins de la réserve et les glaciers alentours.





## Zoom sur le gypaète barbu

Entre fin juin et le 10 juillet, le gypaéton de Peisey-Nancroix devrait avoir pris son envol. D'abord maladroit à l'atterrissage, il sera vite majestueux dans le ciel, comme ses parents qui l'ont couvé et nourri au nid depuis début janvier. Mangeur de carcasses d'animaux, et surtout casseur d'os, vivant jusqu'à l'âge de 30 ans, ce vautour exterminé des Alpes est revenu en Vanoise à la faveur d'un programme international de réintroduction. Depuis le sentier de l'Épinerie ou sur le GR5, braquez vos jumelles sur la falaise des Sétives, face au refuge de Rosuel, là où des déjections blanchâtres signent la présence d'un perchoir et de l'aire de nidification. Soyez patients et attentifs... Et si, par chance, vous étiez là le jour de l'envol ?

À proximité, au refuge de Rosuel, présence d'un animateur nature. Longue-vue 360° réglable en hauteur, adaptée à tout public.



## [ Géofestival ]

Trois formules de rendez-vous pour un voyage au centre de la pierre animé par des scientifiques de talent :

une conférence itinérante sur l'histoire géologique des Alpes, 29 géorandos sur des sentiers de montagne et 19 géobalades faciles, à pied ou en voiture.

- **Conférence** à Peisey-Nancroix (26/07), Tignes (27/07).
- **Géorando** : Autour de l'Aiguille Rousse (27/07, 8h30-17h) avec panorama sur le mont Pourri, approche de failles et de cargneules, et passage à Notre-Dame-des-Vernettes.
- **Géobalade** : De Bourg-Saint-Maurice au col de l'Iseran et Bonneval-sur-Arc (28/07, 8h15-17h), traversée routière qui raconte la géologie de la Vanoise.

Inscrivez-vous sur [www.geofestival2018.fr](http://www.geofestival2018.fr)



## Le grand paradis des bouquetins

Une fois franchies les gorges de Malpasset, un vaste paysage alpin s'ouvre sur le vallon de Prariond, le cirque glaciaire des sources de l'Isère et la crête frontière avec l'Italie. Le secteur de Grande Tête est privilégié pour l'observation du bouquetin, figure emblématique du Parc national de la Vanoise créé en 1963. Et l'endroit est symbolique, c'est ici dans les années 1970, que les premiers individus ont fait leur retour depuis le Parc national du Grand Paradis voisin où l'espèce était protégée depuis 1922.

Soyez sur le terrain avant 10h du matin, ou après 17h quand des hardes de mâles redescendent pâturer dans le vallon. En restant à bonne distance et toujours à leur aval pour ne pas être perçu comme une menace, vous pourrez vivre l'instant magique d'un contact avec l'animal sauvage.

Randonnée découverte du vallon de Prariond et des bouquetins avec un garde-moniteur, le 8 août, 14h-21h.



Esprit  
Vanoise  
PARC  
NATIONAL

«Professionnels de la montagne, nous apportons de précieux conseils à nos hôtes dans l'organisation de leur séjour...»

Chantal Harvey

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.

- **Gîte « Chez Bernard et Chantal »** (Peisey-Nancroix) Dans cette maison de caractère, lui est guide, elle est accompagnatrice en montagne et guide du patrimoine ; tous deux sont moniteurs de ski.
- **Camping des Lanchettes** (Peisey-Nancroix) Tentes et chalets idéalement situés au départ des sentiers dans une ambiance très nature. Location de vélos de montagne à assistance électrique.
- **Chalet La Vigogne** (Peisey-Nancroix) Une maison familiale de vacances avec son jardin et des recettes du terroir à table.

Et plus sur [www.espritparcnational.com](http://www.espritparcnational.com)

# VALLÉES DE BOZEL ET DES BELLEVILLE

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

## [ Les idées découverte et sorties ]



### Retour dans le passé sur la route du sel

Quoi de plus émouvant que de marcher sur un chemin historique ? Cet itinéraire majeur entre Tarentaise et Maurienne, entre Pralognan-la-Vanoise et Termignon, raconte le transport des fromages et du sel de la Saline royale de Moûtiers, le passage des paysans et des mulets, des colporteurs et des militaires. Et au fil du sentier, cinq siècles de traces : hameau du Barioz – barrière de douane –, chapelle Notre-Dame-des-Sept-Douleurs, portions dallées et bordées de murets de pierres sèches, refuge Félix Faure...

**Présence d'un animateur tous les lundis (point-rencontre à 10h aux chalets de la Glière et jusqu'à 16 h au refuge du col de la Vanoise).**

### Temps forts et Animations

#### Soirées cinéma au refuge

Refuge du Bois - 18 juillet au 22 août

Discussion avec un garde-moniteur après le repas pris au refuge, à Champagny-le-Haut, et soirée autour d'un film choisi ensemble. Les mercredis.

#### Fête de l'alpage à Ritort

à Pralognan-la-Vanoise - 30 Juillet

Un rendez-vous festif avec visite de l'atelier de fabrication du beaufort en compagnie de l'alpagiste, Gaël Machet, et dégustation de recettes du chef étoilé Julien Machet.

#### Activités à la Maison du Parc

à Pralognan - 21 juin au 16 septembre

Tous les jours, de 17h30 à 19h : projection d'un film, histoires contées, diaporama, rencontre avec un photographe. Le jeudi après-midi, jeux et ateliers pour les enfants autour de la faune et la flore.



#### Découverte de la marmotte

à Tuéda - Juillet et août

Trois fois par semaine, mercredi et vendredi après-midi (15h-17h), vendredi matin, une balade facile pour tout savoir de cet étonnant petit mammifère.

Dès 6 ans. Inscription obligatoire.

#### Oiseaux au refuge de Gittamelon

Les Belleville – 13 août

Un point-rencontre avec un garde-moniteur (13h-16h) qui partage son expérience et ses jumelles pour saisir le survol d'un rapace ou d'un vautour dans le ciel.





## Le chardon bleu, plante de lumière

La « reine des Alpes » habite la Vanoise... On l'appelle aussi le chardon bleu ou panicaut des Alpes ; *Eryngium alpinum* pour les botanistes. Elle est d'une beauté singulière par ses bractées d'un bleu métallique qui forment une collerette à la base de la fleur et se parent d'épines à la fin de l'été. C'est ainsi qu'elle se déguise en chardon, sans pour autant être de sa famille. Sa cueillette aurait pu lui être fatale sans une protection stricte de l'espèce depuis 1982. Elle reste pourtant menacée par l'abandon de la fauche des prairies qu'elle affectionne autant que les couloirs d'avalanche. Voilà un bel exemple où l'agriculture favorise la biodiversité.

**Sortie « chardon bleu » les mercredis après-midi dans le vallon de Chavière, à Pralognan-la-Vanoise. Rendez-vous à 15 h au parking du Pont de Gelon (10 minutes de marche jusqu'au couloir des Diés). Exposition à la Maison du Parc, à Pralognan.**



## [ Géofestival ]

Trois formules de rendez-vous pour un voyage au centre de la pierre animé par des scientifiques de talent :

une conférence itinérante sur l'histoire géologique des Alpes, **29 géorandos** sur des sentiers de montagne et **19 géobalades** faciles, à pied ou en voiture.

- **Conférence** à Bozel (31/07), Pralognan-la-Vanoise (1/08), Saint-Martin-de-Belleville (5/08), à 20h.
- **Géorando** : Tour de la pointe de la Fenêtre, Les Belleville. (6/08, 8h30-17h). Apprendre à dessiner une coupe géologique.
- **Géobalade** : Handibalade à Pralognan-la-Vanoise, sur la promenade des Prioux (3/08, 13h45-17h30). Lecture de paysage adaptée aux personnes à mobilité réduite et déficients visuels.

Inscrivez-vous sur  
[www.geofestival2018.fr](http://www.geofestival2018.fr)



## Balade au lac du Lou au fil de l'eau

Vous voulez croiser une championne de l'altitude ? Montez au lac du Lou et guettez la grenouille rousse dans les ruisselets qui bordent le chemin. De rousse, elle a surtout le nom, se montrant brune, grise ou jaunâtre, maculée de brun foncé. Ses records : vivre en Vanoise jusqu'à 2500 m d'altitude, se reproduire dans des gouilles à peine déneigées et mettre jusqu'à trois ans pour se métamorphoser. Les croassements des chants nuptiaux sont terminés, mais des têtards s'agitent dans le Plan de l'Eau des Bruyères (Les Menuires), au départ de la balade. Arrivé sur les rives du lac, aux côtés des pêcheurs et des promeneurs, il est très agréable de faire le « lézard » au soleil !

**Point-rencontre sur les insectes avec un garde-moniteur le 3 août, de 13h à 16h, au refuge du Lac du Lou. Aller-retour et tour du lac en 3h. Refuge rénové.**



**Esprit**  
Vanoise **PARC**  
NATIONAL

«J'aime faire découvrir mon métier d'apiculteur de montagne et ma façon de travailler au plus proche de la nature...» **Klébert Silvestre**

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.

- **«Chez Pépé Nicolas»** (Les Belleville)  
Une cuisine au goût des montagnes savoyardes dans un chalet-restaurant d'alpage situé entre Les Menuires et Val Thorens. Ferme pédagogique avec cochons et basse-cour et possibilité de participer à la traite et à la fabrication du fromage.
- **Découverte de l'apiculture** (Les Belleville)  
Partez butiner avec Klébert Silvestre, accompagnateur en montagne passionné d'abeilles, engagé dans la création du Conservatoire de l'abeille noire pour préserver une race d'abeille rustique dans la vallée des Belleville. Tous les mercredis en matinée.

Et plus sur [www.espritparcnational.com](http://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 ]



### L'arche du Roc des Corneilles curiosité naturelle

Si le soleil est là, vous êtes sûr de revenir de la balade avec une photo exceptionnelle : la vue sur le sommet du Rateau d'Aussois encadré par l'arche de pierre dénommée « le trou de la lune ». Sans compter des souvenirs plein la tête : l'imposant monolithe de Sardières, des bruyères alpines et des edelweiss, des alpages et des crêtes déchiquetées dans un paysage ocre jaune. Peut-être une harde de chamois... Et les corneilles ? Ce sont en fait des chocards à bec jaune !

**Randonnée accompagnée le 19 juillet, de 7h30 à 17h. Pour bons marcheurs (1000 m de dénivelé). À partir de 10 ans.**

## Temps forts et Animations

### Rendez-vous au refuge

Partager l'expérience du métier d'un garde-moniteur du Parc national. Certains mardis et jeudis, à 17h30, dans les refuges de la Femma, la Leisse, l'Arpont, Vallonbrun ou du Carro.



### Ateliers nature

à Plan du Lac - 12 juillet au 30 août  
De géniales animations gratuites au refuge : dessiner les paysages, découvrir la nature par les sens, vivre une vie de marmotte, suivre un jeu de piste et d'empreintes. Dès 6 ans. Tous les jeudis de 14h à 16h.



### Journée Handi Montagne

à Plan du Lac - 23 juin

Une journée festive de parcours sportifs, d'ateliers découverte de la faune et d'essais de fauteuils tout terrain et de joëlettes. Pour l'accès en véhicule des personnes en situation de handicap, contactez le 04 79 20 51 53.



### Gypaète en scène

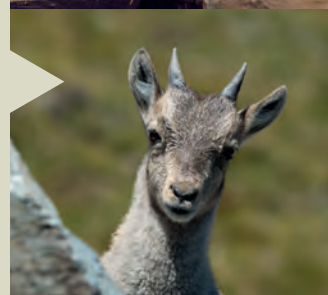
à Modane - Août

Un couple de gypaètes barbus grandeur nature et leur petit dans un nid reconstitué avec des branchages, des photos et autres surprises. À la Maison cantonale. Expo dès 5 ans.

### Le retour du roi

à Modane - jusqu'au 30 juillet

Exposition sur le bouquetin et jeux d'empreintes. Animations tous les mercredis de 17h à 18h30 à la Maison cantonale.







## Vers l'étrange pierre aux pieds

Pour découvrir l'étonnante roche gravée que l'on nomme la « Pierre aux Pieds », il faut d'abord grimper jusqu'aux chalets de la Fesse d'en haut. Ne vous méprenez pas, le terme de « fesse » désigne là une bande de terre. Sur ce versant du soleil entre Lanslevillard et Bessans, ouvrez l'œil : passereaux dans la lande, vol plané d'un aigle royal, jeunes marmottons hors de leurs terriers depuis début juillet. L'histoire pastorale des lieux se laisse conter à travers les prés fauchés d'autrefois et les troupeaux des grands alpages de Vallonbrun. Un dernier effort pour atteindre, à 2750 m d'altitude, le gros bloc de schiste gravé de pieds qui atteste de la présence de l'homme dès l'âge du Bronze. En ultime récompense, le panorama sur le col du Mont-Cenis.

**Randonnée accompagnée le 18 juillet et le 14 août, de 7h30 à 17h. 5h de marche. À partir de 10 ans.**



## [ Géofestival ]

Trois formules de rendez-vous pour un voyage au centre de la pierre animé par des scientifiques de talent :

une conférence itinérante sur l'histoire géologique des Alpes, **29 géorandos** sur des sentiers de montagne et **19 géobalades** faciles, à pied ou en voiture.

- **Conférence** à Modane (6/08), Villarodin-Bourget (7/08), Val-Cenis-Termignon (9/08), à 20h.
- **Géorando** : Le vallon de Polset (8/08, 8h30-17h) pour retrouver les traces laissées par le sable de la mer alpine.
- **Géobalade** : Autour de Bonneval-sur-Arc (12/08, 14h-17h30), un aperçu du cirque glaciaire des Évettes et des peintures rupestres du Rocher du Château.

Inscrivez-vous sur  
[www.geofestival2018.fr](http://www.geofestival2018.fr)



## Jeu de piste dans la forêt de l'Orgère

Le vallon sauvage de l'Orgère, sur la commune de Villarodin-Bourget, cache une forêt secrète où des arbres vieux de plusieurs siècles et de drôles d'oiseaux forment des couples surprenants. Tenez, le pin cembro et le casse-noix moucheté. L'oiseau décortique les pommes de ce pin pour se nourrir des graines et constituer des réserves dans des caches parfois éloignées de plusieurs kilomètres qu'il sait retrouver même sous la neige. Les graines oubliées vont germer au printemps et assurer la propagation du pin cembro. Des maquettes d'oiseaux à toucher et des bornes sonores animent le sentier d'interprétation aménagé pour les visiteurs en situation de handicap. Tout en étant facile d'accès en voiture, le refuge de l'Orgère labellisé « Tourisme et Handicap » laisse une impression de bout du monde.

**Randonnée accompagnée le 18 juillet et le 14 août, de 7h30 à 17h. 5h de marche. À partir de 10 ans.**



**Esprit**  
Vanoise **PARC**  
NATIONAL

«Je vous invite à venir découvrir la faune et la flore d'altitude lors d'une randonnée facile près du col de l'Iseran.» **Olivier Trompette**

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.

- **Nuit au refuge de la Leisse** (Val-Cenis-Termignon)  
Les trois petits chalets en bois forment un havre de paix et la gardienne, Cécile Terryn, promet des soirées conviviales et une savoureuse cuisine à base de produits locaux. Accès en 3h depuis le parking de Bellecombe, à Val-Cenis-Termignon.
- **Le tour du pays désert** (Bessans)  
Se lever de bonne heure pour marcher avec Olivier Trompette, accompagnateur en montagne, à 2600 m d'altitude, là où s'observent les marmottes et persistent les deniers névés au cœur de l'été. Chaque vendredi en juillet et août, à Bessans.

Et plus sur [www.espritparcnational.com](http://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 et Rando Vanoise.

### TARENNAISE

- 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

### 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](http://www.compagnie-guides-vanoise.com)
- Savoie Mont-Blanc Tourisme  
[www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

### 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

## 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](http://www.agence-ecomobilite.fr)



Pour voyager en bonne compagnie, consultez le réseau des points «Stop Rezo pouce» sur [www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)



Pour changer d'approche, 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur [www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

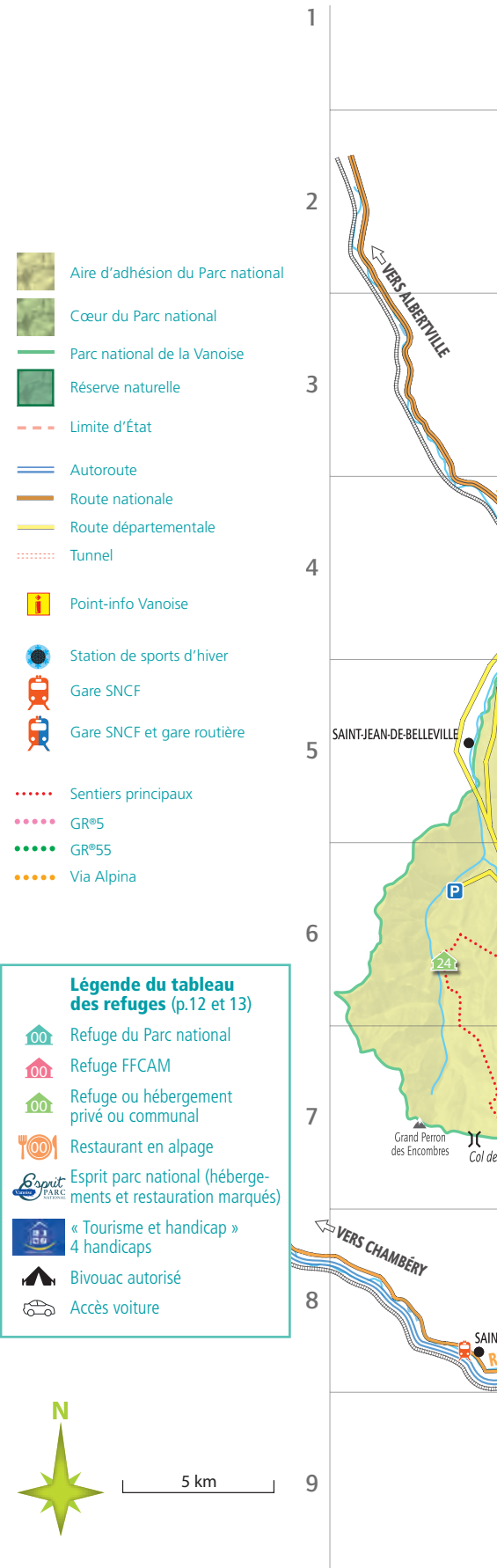
Voir aussi la rubrique «Accès transport» du site touristique

[www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com) sur <http://bit.ly/hmv-transport>

## 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. Et méfiez-vous des sources croisées sur le chemin.
- N'oubliez pas qu'un orage arrive vite. Ne pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé mais s'isoler du sol et descendre sans se précipiter.

Vous trouverez ici des informations pour vous orienter, vous restaurer, vous reposer. Référez-vous à cette carte, aux cartes IGN 1/25 000 ou aux sites [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr) et [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com).





# Les REFUGES et HÉBERGEMENTS du Parc vous accueillent

4 ▲	Refuge de l'Arpont - E6 Termignon	Valérie LEFÈVRE 09 82 12 42 13 www.arpont.refuges-vanoise.com	
7 🚗	Refuge Le Bois - D4 Champagny-en-Vanoise	Bruno PELLISSIER 04 79 55 05 79 www.gitedubois.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	Marion & Nicolas VERNON 04 79 07 91 47 www.vanoise-refugedupalet.com	
15	Refuge du Cuchet - F7 Lanslebourg-Mont-Cenis	Refuge non gardé 04 79 62 30 54 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	Clara MASSIN 04 79 05 27 13 www.refugeentredeuxeaux.com	
18	Refuge d'Entre Le Lac - E4 Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 06 20 71 86 25 refugeentrelelac.wixsite.com/savoie	
20 ▲	Refuge de la Femma - G6 Termignon	Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 www.refuge-femma.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 refugefonddesfours.fr	
24 🚗	Refuge de Gittamelon - A6 Les Belleville	Marc JAY 04 79 08 91 46 www.refuge-gittamelon.fr	
25 ▲	Refuge de la Glière - E5 Champagny-en-Vanoise	Anne-Flore AUFRÈRE 06 77 08 96 85 www.refugedelagliere.fr	
27	Refuge Le Grand Plan - C6 Courchevel	Fermé pour l'été 2018 - 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	Alexandrine DESSALLES 07 70 22 86 79 refugedulacdulou@ntymail.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 ?

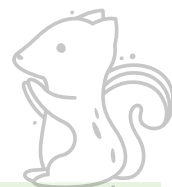
Pour réserver vos nuitées, contactez directement chaque gardien. Toute annulation de séjour en refuge doit lui être signalée. Le gardien veille à votre sécurité en montagne et peut donc être amené à déclencher des secours s'il n'est pas informé.

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 [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.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	04 79 07 93 07 www.camping-savoie-mont- blanc-lanchettes.com	
33 ▲	Refuge de la Leisse - F5 Termignon	Céline TERRYN 04 79 05 45 33 www.refugedelaleisse-vanoise.com	
35	Refuge de la Martin - F3 Villaroger	Julie VINGÈRE - Baptiste GINOLLIN 04 79 06 44 32 refugelamartin.jimdo.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.free.fr	
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	Éric LANGER 04 79 22 43 02 www.refugedepalaisance.fr	
44	Refuge de Plan du lac - F6 Termignon	Juliette LEFORT - Guilhem ARTIÈRE 04 79 20 50 85 www.refugeplandulac.com	
46	Refuge de Prariond - H4 Val d'Isère	Laurent BOIS-MARIAGE 04 79 06 06 02 www.prariond.fr	
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 GIACHINO 04 79 07 94 03 www.refugerosuel.fr	
51	Refuge du Saut - C6 Méribel	Sylvie HÉRARD et Valérie HERTAULT 06 60 43 29 89 - 09 74 77 60 38 refugedusaut@nordnet.fr	
54	Refuge de Turia - F3 Villaroger	Claire SEPTIER 06 95 26 54 63 refugedeturia.jimdo.com	
55 ▲	Refuge de la Valette - D6 Pralognan-la-Vanoise	Sylvie RICHEN 04 79 22 96 38 www.valette.refuges-vanoise.com	
56	Refuge de Vallonbrun - G7 Lanslevillard	Julie REZER et Olivier CHOMETY 04 79 05 93 93 refuge-vallonbrun.com	
57 🚗	Le Chalet La Vigogne - D3 Peisey-Nancroix	04 79 07 92 47 www.centre-vacances-peisey-vigogne.com	



## Refuges à proximité du Parc

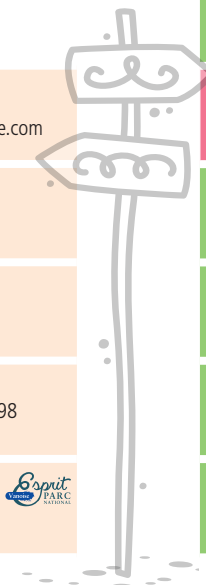
1	Refuge de l'Aiguille Doran - D8 Villarodin-Bourget	Fabienne PORTAZ 06 80 72 46 63 www.refuge-aiguilledoran.com
2	Refuge d'Ambin - F9 Bramans	Cedric SAUVIGNE 04 79 20 35 00 refugedambin.ffcam.fr
3	Refuge de l'Archeboc - G2 Sainte-Foy-Tarentaise	Véronique EMPRIN 04 79 06 87 19
5	Refuge d'Avérole - H8 Bessans	Sébastien NOTTER et Alexandra NOTTER 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 fournage.refuges-vanoise.com
26	Refuge du Grand Bec - D5 Planay	Agnès DELMAS 06 66 69 11 73 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 Pralognan-la-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.plansec.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/



Refuge du Fond des Fours

## 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 89 35 33 91 www.ecuriedepanino.com
3	La Ferme de l'Arsellaz - G5 Val d'Isère	04 79 41 12 30
4	L'Estiva - C8 Modane	04 79 20 44 57 - 06 12 63 99 98
5	Chez Pépé Nicolas - B7 Les Belleville	06 09 45 28 35 www.chezpepenicolas.com





# VANOISE, terre d'itinérance

Synonyme de liberté, de dépassement et de déconnexion, l'itinérance a le vent en poupe et peut se vivre au début par une simple nuit en refuge avec ses enfants.

Fort de ses grands itinéraires – Via Alpina, GR5, Tour des glaciers de la Vanoise – d'un 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 Méan Martin]

Avec la pointe de Méan Martin (3330 m) comme repère, ce trek au cœur du Parc national conjugue les vastes panoramas et les grands alpages, un sentier en balcon et un chemin en vallon, si vert à la Rocheure et si minéral dans celui des Fours.

Depuis Bessans (Haute-Maurienne)

**Distance : 65 km / Dénivelé : + 3 235 m**  
4 jours



## [Le tour de la Grande Casse]

Autour du point culminant de la Vanoise (3855 m), ce tour nous guide dans l'univers des glaciers – de cirque, de versant ou suspendu, tel celui de la face nord de la Grande Casse – en nous invitant à ausculter le recul de ces fragiles géants alpins.

Depuis Champagny-le-Haut (vallée de Bozel)

**Distance : 59 km / Dénivelé : + 3 278 m**  
5 jours

Cette randonnée itinérante délivre au fil des jours tous les bonheurs de la vie en montagne : la diversité des paysages – forêts de mélèzes et de pins cembro, landes à myrtilles, airelles et rhododendrons, prairies d'altitude –, les nuits douillettes sous le toit d'un refuge installé dans une ancienne bergerie, le goût des produits laitiers de l'alpage, le calme des petits matins et les nuits étoilées, l'observation de la faune – bouquetin, chamois, marmotte ou gypaète –, la traversée d'un authentique village alpin... Et que dire de la flamboyance d'un lis orangé aperçu dans un terrain de rocaille au soleil, du passage du col de la Sachette, de la vue sur le mont Blanc ? Les pistes de ski des Arcs sont vite oubliées. Tout n'est que nature préservée, réserves naturelles nationales et cœur du Parc national. Un must !

Depuis Arc 2000 (Bourg-Saint-Maurice, Haute-Tarentaise)

**Distance : 49 km / Dénivelé : + 3 262 m**  
5 jours

**Zoom...**

## [Le tour du mont Pourri]



# 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-shirt coton bio

Portez la Vanoise en mode éthique (labels Fair Wear Foundation et Global Organic Textile)  
Gris chiné, 6 tailles (XS à XXL)

Coupees homme et femme.  
**Prix : 16,50 €.**



## Carnet d'empreintes

D'astucieuses fiches transparentes détachables pour identifier les traces de 25 animaux. L'outil idéal des petits curieux de nature !

Format : 15 x 20 cm (taille réelle des empreintes).

**Prix : 14 €.**



## Carnet de jeux

31 jeux et devinettes originales pour enfants sur la montagne et les parcs nationaux (Vanoise, Écrins, Mercantour, Pyrénées).

Format : 14,5 x 21 cm (29 pages).

**Prix : 6 €.**



## Là Haut

Toutes les beautés de la Vanoise dans ce livre de photographies consacré à la faune des Alpes, mise en lumière par les compositions uniques de Thomas Delahaye.

Format : 22 X 22 cm (172 pages).

**Prix : 39 €.**

## Revoir la VANOISE en HIVER

**La Vanoise change de visage à chaque saison. En hiver, la neige rythme le quotidien des habitants et la vie des animaux.**

Des gardes-moniteurs vous feront découvrir les stratégies de survie de la faune. Des accompagnateurs vous guideront en raquettes dans la forêt. Certains refuges accueillent les pratiquants de ski de randonnée. Les animateurs des réserves naturelles vous sensibiliseront aux risques de dérangement hivernal de la faune.

### Sélection de rendez-vous

- Maison du Parc (Pralognan) et Maison de la Réserve naturelle de Plan de Tuéda (Méribel) : expos, jeux d'intérieur et sorties de terrain.
- Points d'observation dans la Réserve naturelle de la Baillevez (Val d'Isère), sur le sentier de la Loya (Les Belleville), au refuge de Vallonbrun (Val Cenis) et au monolithe de Sardières.
- Sorties marquées *Esprit Parc national* à Peisey-Nancroix et Sollières-Sardières.



# RANDO.VANOISE.COM

Transformez votre smartphone en GPS de randonnée

Plus de 70 itinéraires à télécharger dans le Parc national

Fonctionne aussi sans réseau

Les principaux tours de Vanoise en ligne

Traduction en anglais et italien

Téléchargez l'application sur



## L'ESTIVE N°32 - ÉTÉ 2018

**Directrice de la publication :** Eva Aliacar  
**Conception et réalisation :** Parc national de la Vanoise  
**Rédaction :** Philippe Vouillon



Votre avis nous intéresse ! Connectez-vous à notre sondage en ligne et laissez-nous vos commentaires sur la nouvelle version de l'Estive et sur votre séjour en Vanoise en scannant le QRcode ou en vous connectant à : <https://fr.surveymonkey.com/r/MP6ZYH3>

**Crédits photographiques :** Benoit Martineau (couverture), Marion Le Ralle, Emmanuel Rondeau, Chloé Esprit, Stéphane Mélé, Christian Balais, Alain Chastin, Christophe Gotti, Mylène Herrmann, Mathieu Beurier, Jessica Buczek, Jean-Yves Ployer, Clarisse Pellet, Patrick Folliet, Ludovic Imberdis, Céline Rutten, Félix Grosset, Nathalie Tissot, Chloé Tardivet, Jacques Perrier, Joël Blanchemain, Jérémie Jourdan

**Parution juin 2018** - ISSN : 0990-6509



ASSURÉMENT HUMAIN

