

# TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

## DE 4 À 7 JOURS

Le Tour des glaciers de la Vanoise est une des plus belles et des plus emblématiques randonnées des Alpes. Cet itinéraire, au cœur du parc national de la Vanoise, se compose à la carte entre 4 et 7 jours, selon le tracé choisi. Un tour de la calotte glaciaire de la Vanoise qui vous permettra de flirter avec des paysages diversifiés extraordinaires, entre alpages et neiges éternelles. Nul doute que vous aurez l'occasion de croiser bouquetins et chamois, ou pour les plus observateurs, d'admirer les vols du gypaète barbu ou de l'aigle royal.

**TERRITOIRE :** Massif de la Vanoise

**COMMUNE DE DÉPART :** Pralognan-la-Vanoise

itinéraire présenté au départ de Pralognan-la-Vanoise, mais il existe d'autres points de départs possibles, notamment côté Maurienne depuis Aussois et Termignon.

### ACCÈS VOITURE ET PARKING :

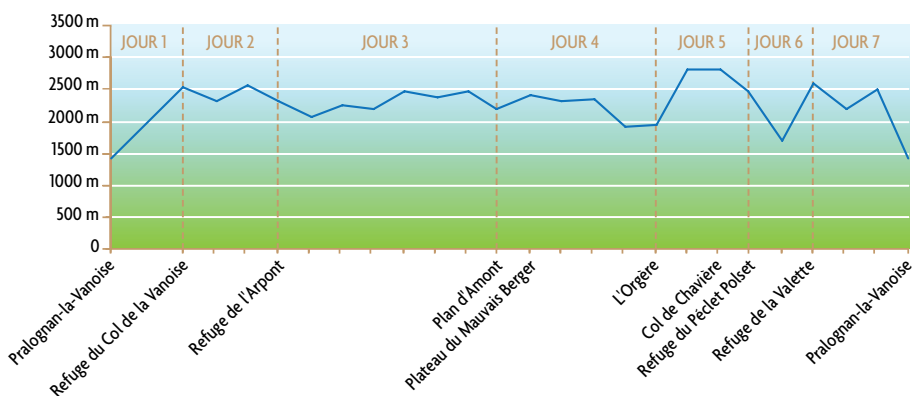
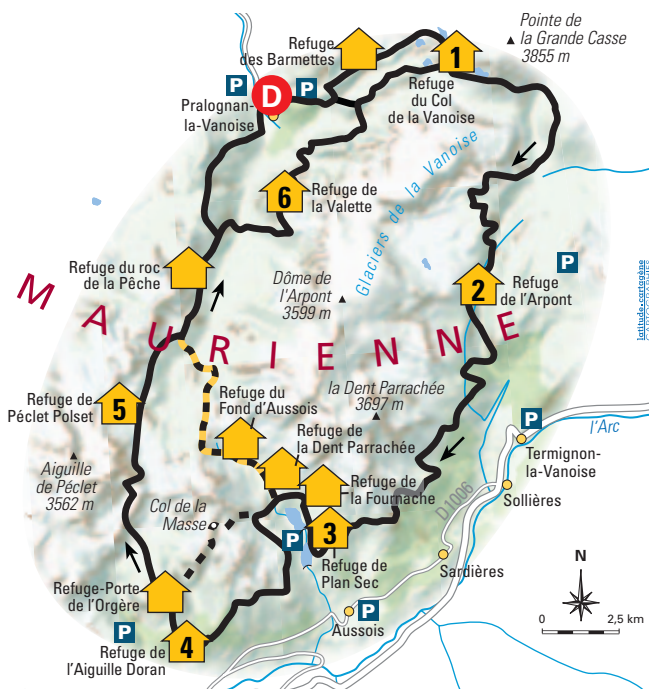
Depuis Albertville, prendre la RN 90 jusqu'à Moûtiers, puis suivre la vallée de Bozel. Pralognan-la-Vanoise est ensuite indiquée. Se garer au «parking du Bouquetin» au centre du village.

**TYPE D'ITINÉRAIRE :** boucle

**PÉRIODE CONSEILLÉE :** de mi-juin à mi-septembre

**BALISAGE :** rouge et Blanc GR55® – GR 5®

**CARTO :** Top 25 – IGN 3534 OT Trois Vallées Modane et une petite partie de l'itinéraire sur Top 25 – IGN 3633 ET Tignes Val d'Isère Haute Maurienne. TopoGuide GR® La Vanoise – Parc national de la Vanoise – FFRandonnée.



### ÉTAPES

<b>REFUGE DU COL DE LA VANOISE (2517 m)</b> Tél. 04 79 08 25 23 www.refuges-vanoise.com	<b>REFUGE DE L'ARPONT (2309 m)</b> Tél. 04 79 20 51 51 www.refuges-vanoise.com
<b>REFUGE DE PLAN SEC (2320 m)</b> Tél. 04 79 20 31 31 www.refuges-vanoise.com	<b>REFUGE DE LA FOURNACHE (2330 m)</b> Tél. 06 09 38 72 38 www.refuges-vanoise.com
<b>REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE (2511 m)</b> Tél. 04 79 20 32 87 www.refuges-vanoise.com	<b>REFUGE DU FOND D'AUSOIS (2350 m)</b> Tél. 04 79 20 39 83 www.refuges-vanoise.com
<b>REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE (1911 m)</b> Tél. 04 79 08 79 75 www.refuges-vanoise.com	<b>REFUGE DE LA VALETTE (2590 m)</b> Tél. 04 79 22 96 38 www.refuges-vanoise.com
<b>REFUGE-PORTE DE L'ORGÈRE (1 985 m)</b> Tél. 04 79 05 11 65 http://refuge.orgere.free.fr	<b>REFUGE DE L'AIGUILLE DORAN (1860 m)</b> Tél. 06 80 72 46 63 www.refuge-aiguilledoran.com
<b>REFUGE DE PÉCLET POLSET (2471 m)</b> Tél. 04 79 08 72 13	<b>REFUGE LES BARMETTES (2012 m)</b> Tél. 04 79 08 75 64 http://lesbarmettes-refuge.ea26.com/
<b>CHALET D'ALTITUDE LE REPOJU (1710 m)</b> Tél. 04 79 08 73 79 - www.refuge-repoju.com	

### JOUR 1

Pralognan-la-Vanoise - Refuge du Col de la Vanoise (2517 m)

<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 1400 m	Remontez la rue principale et tournez à gauche entre le gîte-hôtel du Petit Mont Blanc et l'Hôtel de la Vanoise. Traversez le hameau du Barioz, puis celui des Bieux pour rejoindre le GR55 vers le hameau des Fontanettes. Le sentier monte à travers bois en direction du refuge des Barmettes et du pont de la Glière. Continuez sur le GR55 en direction du pont du Chanton. Laissez sur la gauche le sentier vers le cirque du Vallonnet, pour traverser le lac des vaches. Montez dans la moraine de la Grande Casse, puis franchissez le Seuil de l'Ouille, avant d'arriver au Lac Long et de rejoindre le refuge du Col de la Vanoise (Félix Faure).
<b>DÉNIVÉLÉ + :</b> 1100 m	
<b>DÉNIVÉLÉ - :</b> 0	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 4 h hors temps de pause	

Point de vue sur la Grande Casse et l'aiguille de la Vanoise.

### JOUR 2

Refuge du Col de la Vanoise - Refuge de l'Arpont (2309 m)

<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 2517 m	Le sentier descend en longeant le lac Rond et le lac du Col de la Vanoise. L'itinéraire suit les Vouïtes du Clapier Blanc, puis à l'intersection suivante, part vers l'ouest et la Roche Ferran. Parvenez aux lacs des Lozières. Montez vers le sud (éboulis) et redescendez les pelouses alpines. Le sentier balcon vous conduit jusqu'au refuge de l'Arpont.
<b>DÉNIVÉLÉ + :</b> 250 m	
<b>DÉNIVÉLÉ - :</b> 455 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 6 h hors temps de pause	

Vallon de la Rocheure.


suite des itinéraires au verso →





© Savoie Mont Blanc / Margueron





**Savoie Mont Blanc**  
simplement merveilleux


JOUR 3	Refuge de l'Arpont - 4 refuges du secteur de Plan d'Amont (2200 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2309 m</b>	Prenez la descente soutenue vers le Sud. A l'intersection, remontez vers la Combe de l'Enfer et suivez le sentier balcon sur le flanc de la Dent Parrachée. Suivez le GR 5 en direction de la Loza, puis la Turra. L'itinéraire rejoint progressivement les alpages de Plan d'Amont, surplombant les deux barrages d'Aussois. Quatre refuges vous offrent l'hospitalité, d'abord Plan sec, la Fournache, la Dent Parrachée ou le Fond d'Aussois.
<b>DÉNIVELÉ + : 505 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 615 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h hors temps de pause</b>	
 Traversée en sentier balcon très sauvage.	

JOUR 4	Plan d'Amont - Refuge-porte de l'Orgère (1985 m) ou Refuge de l'Aiguille Doran (1860 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2200 m</b>	Depuis le pont de la Sétéria, montez en direction du col de la Masse, jusqu'à l'intersection avec le GR5. Le sentier traverse le plateau du mauvais berger en direction du col du Barbier. Poursuivez vers le sud Ouest en direction du Barbier. Le sentier traverse une combe et descend vers le sud pour pénétrer dans une forêt de pins cembro et de pins sylvestre. Prenez à gauche (vers le sud) pour le refuge de l'Aiguille Doran ou continuez sur le sentier vers l'ouest pour le refuge-porte de l'Orgère. Variante possible de Juillet à Septembre par le col de la Masse (+ 725 m / + 935 pour le Râteau d'Aussois) : prévoir une étape de 7 h.
<b>DÉNIVELÉ + : 265 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 530 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h hors temps de pause</b>	
 Le plateau du mauvais berger est un secteur à bouquetins. Traversée d'une cembraie.	

JOUR 5	Refuge-porte de l'Orgère ou Refuge de l'Aiguille Doran - Refuge de Pécelet-Polset (2471 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1900 m</b>	Prenez le sentier qui démarre à gauche du refuge-porte de l'Orgère. Traversez la forêt de pins cembro. Aux chalets de l'Estiva, traversez les pelouses alpines. Longez le ruisseau de Povaret et remontez progressivement jusqu'à l'intersection du vallon de Polset. Le lac de la Partie se découvre à droite. Revenez sur le sentier et dirigez vous vers le nord en direction du col de Chavière (2795 m). Descendez sur le versant Tarentaise (névés importants en début de saison) et rejoignez le refuge de Pécelet-Polset.
<b>DÉNIVELÉ + : 860 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 325 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h hors temps de pause</b>	
 Offrez vous une halte agréable au lac de la Partie.	

JOUR 6	Refuge de Pécelet-Polset - Refuge de la Valette (2590 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2471 m</b>	Il est possible de rejoindre plus directement Pralognan en 4 h. Le sentier descend progressivement en longeant le ruisseau des Lauzes puis le Doron de Valpremont jusqu'à l'intersection de Ritort. Continuez le long du GR55 jusqu'au refuge du Roc de la Pêche. Traversez le Doron de Chavière, puis remontez pour rejoindre le hameau de Montaimont. Prenez ensuite la direction du cirque des Nants. Une fois passé le Plan des Bôs, poursuivez sur le sentier balcon dominé par le Roc du Blanchon puis le Pommier Blanc. Au chalet des Nants, prenez le sentier qui monte et contourne le Pic de la Vieille Femme pour arriver au refuge de la Valette.
<b>DÉNIVELÉ + : 875 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 760 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h hors temps de pause</b>	
 Le Cirque de la Valette est situé aux pieds des glaciers de la Vanoise. Panorama grandiose avec une vue à 360° sur les sommets environnants et particulièrement la Grande Casse.	

JOUR 7	Refuge de la Valette (2590 m) - Pralognan-la-Vanoise (1400 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2590 m</b>	Poursuivez sur le sentier qui part vers le nord en longeant le cirque de la Valette. Franchissez le passage du Roc du Tambour sur le versant abrupt. Le sentier descend et contourne le sommet du Petit Marchet par l'ouest. Traversez le court passage aérien équipé d'une chaîne et parvenez au cirque du Grand Marchet. Entrez la montée jusqu'au col. Suivez les cairns pour descendre vers le cirque de l'Arcelin. Après la traversée du ruisseau, rejoignez la piste et partez sur la gauche. Traversez le torrent de la Glière pour rejoindre les Fontanettes puis Pralognan.  <i>Attention cet itinéraire présente en début de saison de nombreux passages enneigés pouvant s'avérer dangereux. Dans ce cas, privilégier la descente directe sur Pralognan par le Pas de l'Âne (2h30 à 3 h)</i>
<b>DÉNIVELÉ + : 285 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 1450 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h hors temps de pause</b>	
 Cirque du Grand Marchet.	

JOUR 4 *	OPTION COURTE : Plan d'Amont - Pralognan-la-Vanoise (1400 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2200 m</b>	A partir du pont de la Sétéria, situé au Nord Ouest du barrage, le sentier quitte le GR 5 pour pénétrer dans le vallon d'Aussois. Après le refuge, le sentier monte en direction du col d'Aussois, dans une ambiance minérale. Depuis le col, il est possible d'atteindre la Pointe de l'Observatoire (3015 m) en 20 mn environ. Descendez sur la vallée de Pralognan à travers les éboulis. Les cairns dessinent ensuite le chemin entouré de part et d'autre de la Tête d'Aussois et de la Pointe de Rosoire. Après avoir traversé le ruisseau, laissez à droite l'intersection menant au cirque du Génepy, pour poursuivre la descente vers Ritort où est fabriqué le beaufort d'alpage. On retrouve le GR 55. Passage près du refuge du Roc de la Pêche et des Prioux, pour une dernière halte avant le retour à la civilisation. Il est possible d'économiser 1h30 de marche au retour si vous laissez un véhicule au parking du pont de la Pêche.
<b>DÉNIVELÉ + : 715 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ - : 1500 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h30 hors temps de pause</b>	
 Point de vue remarquable depuis la pointe de l'observatoire, bordée d'un vertigineux à-pic surplombant la vallée de Chavière. On peut y observer le Mont Blanc, les glaciers de la Vanoise, le massif des Ecrins avec la Meije et la Barre des Ecrins...	

**Savoie Mont+Blanc**  
simplement merveilleux

