

**B1**

# ITINÉRAIRE PIÉTONS À PRALOGNAN-LA-VANOISE

## CASCADE DE LA FRAÎCHE



Cachée derrière les grands épicéas dans un repli de la falaise ce n'est qu'au dernier moment que l'on découvre l'écume des eaux limpides et glacées de la cascade de la Fraîche.

**DIFFICULTÉ**  
**TEMPS ESTIMÉ**

Facile  
0h50  
Montée : 35 mn  
Descente : 15 mn  
150m de montée  
150m de descente  
Sud-Ouest  
de mai à octobre

**DÉNIVELÉ**  
**CUMULÉ**  
**ORIENTATION**

**PÉRIODE**  
**CONSEILLÉE**

**DÉPART**

**ACCÈS ROUTIER**  
**SERVICES SUR LE**  
**PARCOURS**

**ACCÈS NAVETTE**  
**NUMÉROS**  
**DES SENTIERS**

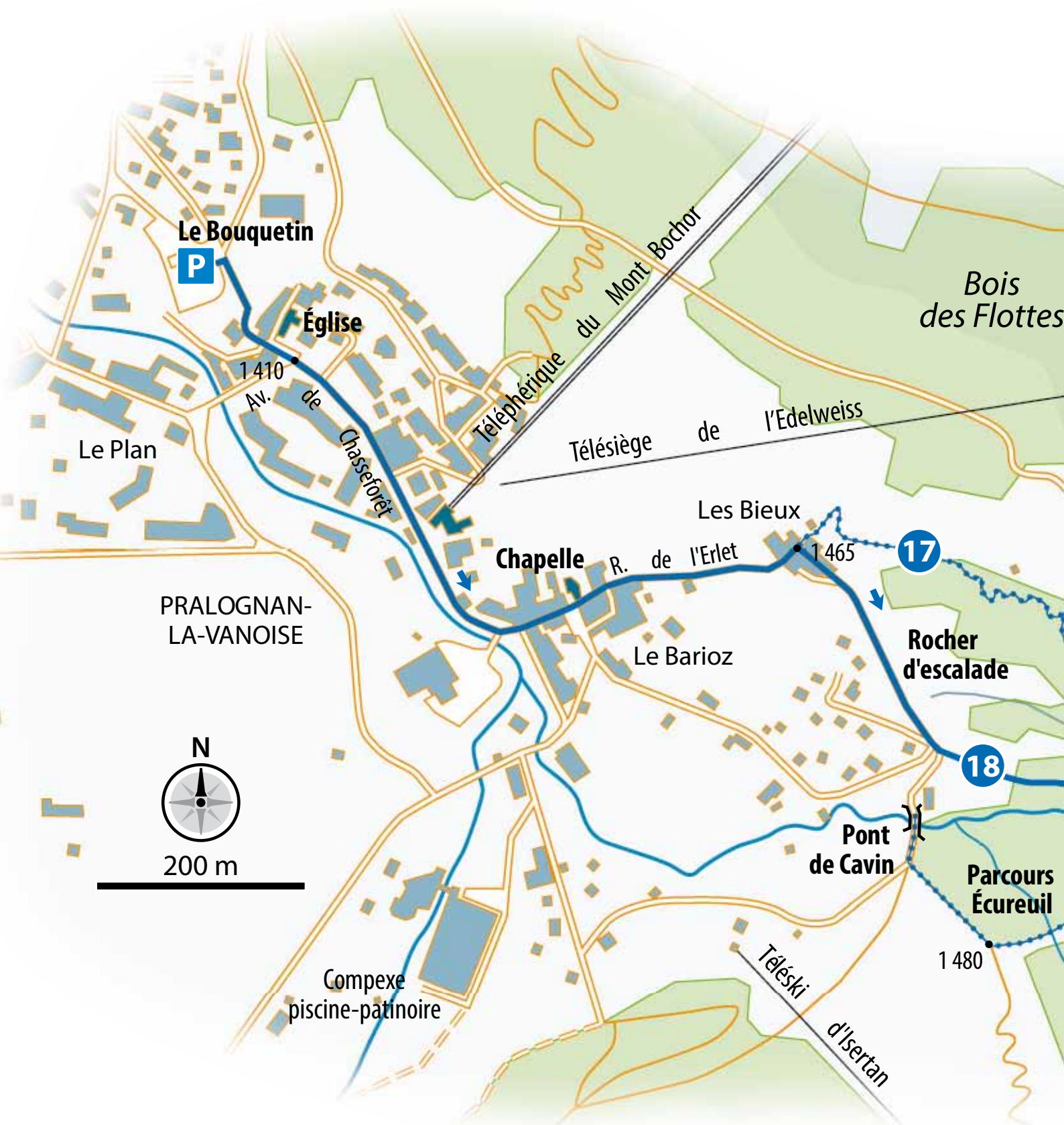
Chapelle du Barioz  
Parking du Bouquetin  
Commerces du village

18



**PRALOGNAN**  
**LA VANOISE**

# CASCADE DE LA FRAÎCHE





**DIFFICULTÉ** Facile  
**DURÉE** 50 minutes



Depuis le parking du Bouquetin, remontez la rue principale en direction du hameau des Bieux. Au pied du Rocher d'escalade, dans l'épingle de la route un grand panneau d'information marque le départ du sentier et l'accès à la Via Ferrata.

Ne partez pas trop tôt, en début de matinée, la cascade est à l'ombre...

Le site est grandiose, en plus du spectacle de la cascade, vous pouvez observer les grimpeurs qui évoluent sur le parcours de la Via Ferrata et franchissent les eaux tumultueuses de la cascade par un pont de singe.

Au pied de la cascade, il faut passer le pont pour remonter sur la rive opposée et venir vous installer sur l'aire aménagée pour contempler cet endroit merveilleux.

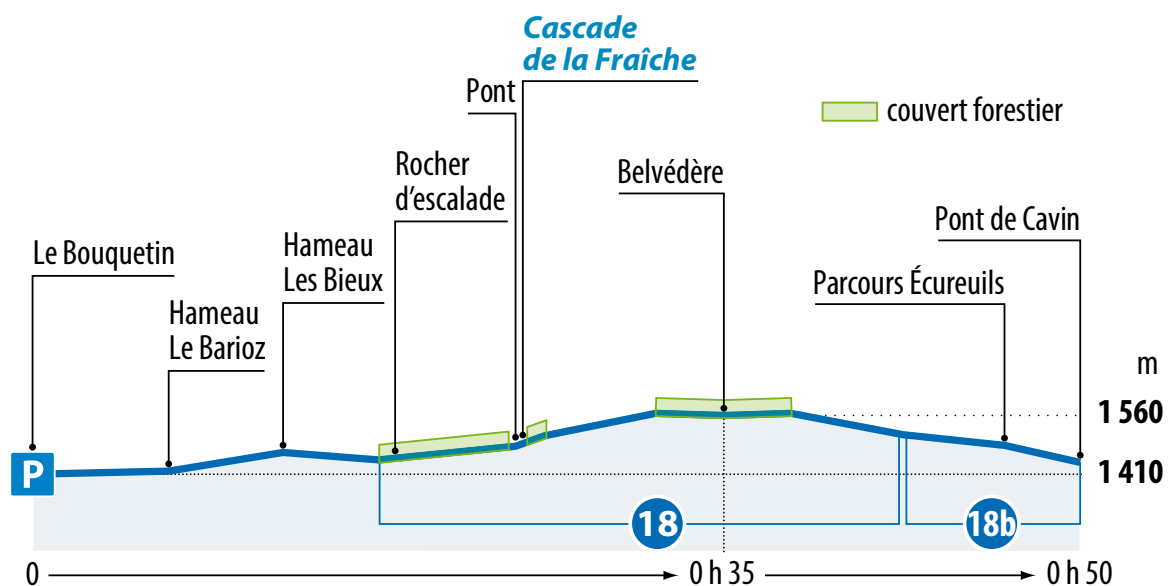
### VARIANTES

**Sentier n° 18b** Le départ du sentier se situe au pont de Cavin que vous rejoignez en prenant dans Pralognan la direction du hameau des Bieux par la route. Durant la montée, avant d'atteindre le point de vue sur la cascade, arrêtez-vous au « Parcours Écureuil » et admirez l'agilité des enfants sur les câbles et dans les filets.

Nous vous conseillons ce parcours à la descente pour faire le circuit de la cascade.

**Sentier n° 17 (puis 19c)** Une autre variante magnifique, sans doute le plus beau circuit de la Cascade, consiste à prendre la direction des Fontanettes depuis le hameau des Bieux (sentier n° 17). Passez par la table d'orientation du rocher de la Fraîche et prenez ensuite le premier sentier sur la droite (n° 19c) pour rejoindre le pont supérieur de la Cascade. Sur l'autre rive du torrent, après une courte remontée, descendez au point de vue aménagé et allez passer le pont au pied de la Cascade pour retrouver la route des Bieux.

# PLUS D'INFOS



Office de Tourisme Pralognan-la-Vanoise  
Tel. 04 79 08 79 08 - [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)  
Crédit carte et texte : CSCARTO et Cyrile Suss



**PRALOGNAN  
LA VANOISE**