

B8

ITINÉRAIRE PIÉTONS À PRALOGNAN-LA-VANOISE

COL DE LA VANOISE (2517M)



La randonnée emblématique de Pralognan et du massif de la Vanoise. Un itinéraire chargé d'histoire sur l'antique route la plus directe entre la Tarentaise, la Maurienne pour Turin et le Piémont.

DIFFICULTÉ
TEMPS ESTIMÉ

Facile
4h45
Montée : 3 heures
Descente : 1h45

DÉNIVELÉ
CUMULÉ
ORIENTATION

877m de montée
877m de descente
Sud-Ouest
de juin à octobre

PÉRIODE
CONSEILLÉE
ACCÈS ROUTIER

Parking du hameau des Fontanettes

DÉPART
SERVICES SUR LE
PARCOURS

A gauche en forêt
Restaurants des Fontanettes, refuges des Barmettes et du col de la Vanoise

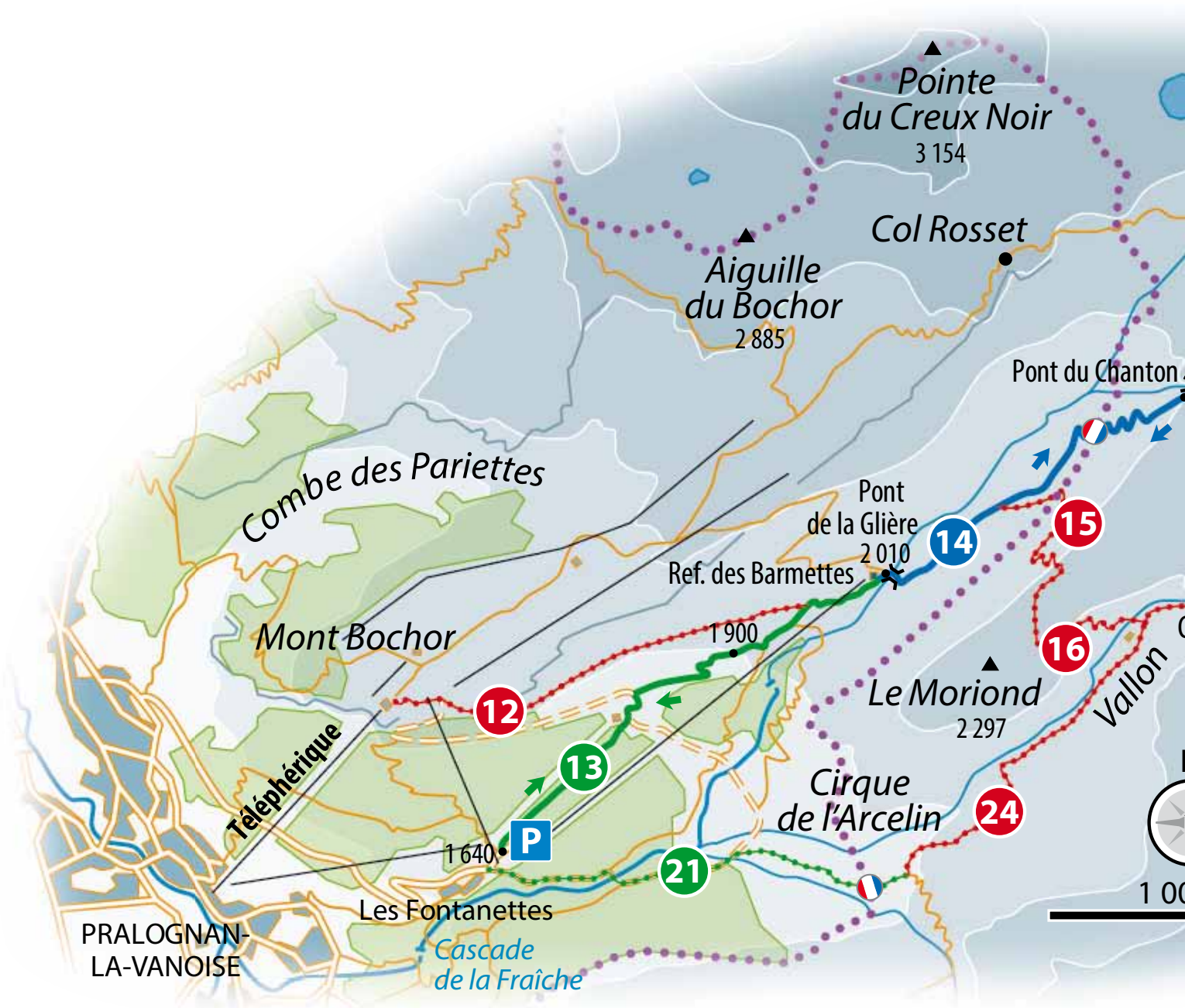
ACCÈS NAVETTE
NUMÉROS
DES SENTIERS

Arrêt Les Fontanettes
13 puis 14



PRALOGNAN
LA VANOISE

COL DE LA VANOISE (2517 M)



Casse, vestige du petit âge glaciaire (1550 - 1850)

dernier moment.

VARIANTES de montée

Sentier n° 21 (puis 24) Depuis le parking des Fontanettes, prenez la direction Arce. Il est conseillé aux bons marcheurs à la montée. Il sera combiné à la descente par le lac des Vaches.

Sentier n° 13 (puis 14, 15, 16 et 24) Départ depuis le parking des Fontanettes pour franchir le Pas du Moriond (n° 15). Une courte descente (n° 16) permet de rejoindre le sentier n° 24.

Sentier n° 12 (puis 14) Départ depuis le centre de la station en prenant le téléphérique jusqu'aux Barmettes où vous retrouvez le GR 55 et le sentier n° 14 qui vous mène au lac des Vaches.

DIFFICULTÉ Facile
DURÉE 4h45



C'est une route parcourue depuis toujours. Par là transitaient vers le Piémont, beaufort, miel, minéral, bétail mais aussi le sel. À partir de 1860, année de la conquête de la Grande Casse, le col et plus tard le refuge deviendront le point de départ des guides et de leurs « Monchus » pour l'ascension des sommets environnants. Aujourd'hui, c'est un itinéraire de Grande Randonnée (GR 55), de découverte et d'approche de la montagne et du Parc national de la Vanoise.

Depuis le parking des Fontanettes le sentier démarre en forêt en bordure de la piste de ski jusqu'au refuge des Barmettes. Poursuivez par le chemin bordé de murets en pierres sèches (sentier n° 14) et montez une croupe herbeuse pour atteindre le replat du lac des Vaches. C'est un haut lieu au pied de l'aiguille de la Vanoise qui se traverse à gué sur des dalles.

Plus loin le sentier remonte la moraine du glacier de la Grande

o) et longe le lac Long pour déboucher sur le refuge que l'on découvre au tout

elin (n° 21), puis dans le cirque, à droite le sentier des Arollets (n° 24). Cet itinéraire est Vaches et le refuge des Barmettes, très beau circuit.

ar les sentiers n° 13 et 14 jusqu'au niveau des chalets de la Glière où l'on prend à droite e le vallon des Arollets où l'on retrouve près des ruines des chalets de l'Arcelin le sentier

rique du Mont Bochor. Au sommet empruntez le sentier n° 12 en direction du refuge des nes et au col de la Vanoise.

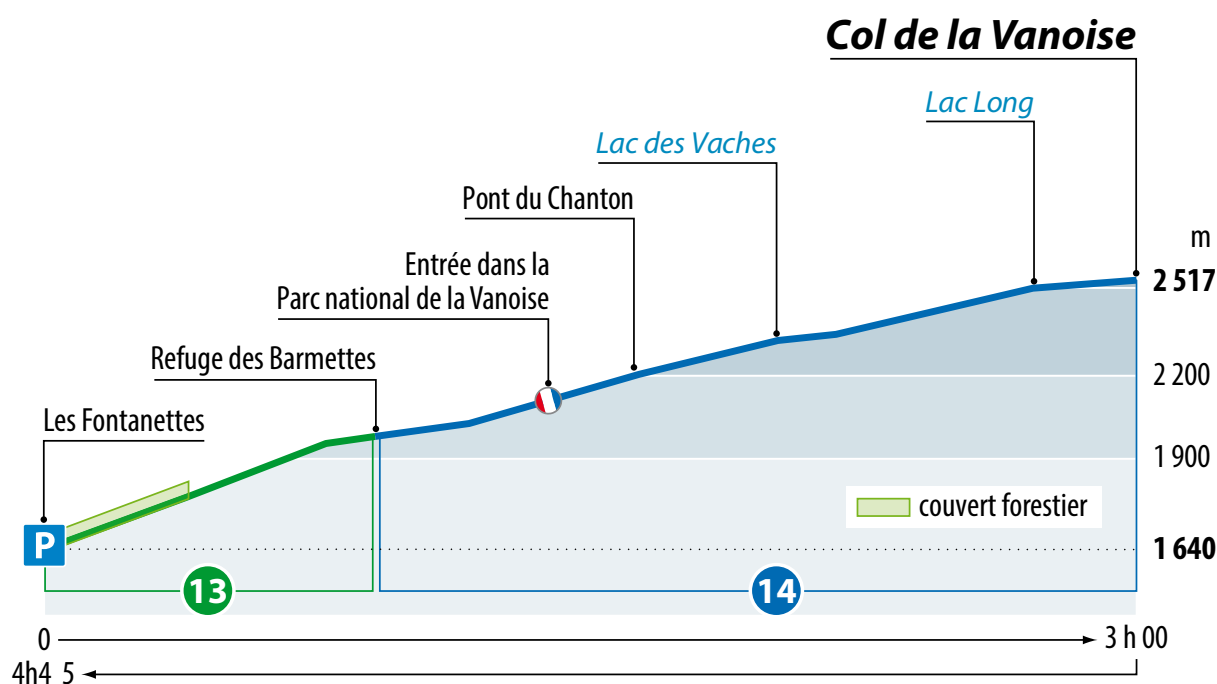
PLUS D'INFOS

« Monchus »

mot patois qui désignait les premiers clients des guides de montagne. C'étaient les « messieurs », les gens de la ville, la bourgeoisie, qui venaient faire les premières ascensions.

Murets

murs en pierres sèches construits pour canaliser les troupeaux et les caravanes qui empruntaient cette voie de communication, rénovés en 2004 et 2005



Office de Tourisme Pralognan-la-Vanoise
Tel. 04 79 08 79 08 - www.pralognan.com
Crédit carte et texte : CSCARTO et Cyrile Suss



**PRALOGNAN
LA VANOISE**