



LES 3 COLS - RANDONNÉE PÉDESTRE EN ITINÉRANCE SUR 3 JOURS

Partez 3 jours autour de la pointe des Corneillets. Chaque étape est magnifique, vous longerez de très beaux lacs et les panoramas sur les glaciers sont sublimes.



DIFFICILE



PASSAGES DÉLICATS

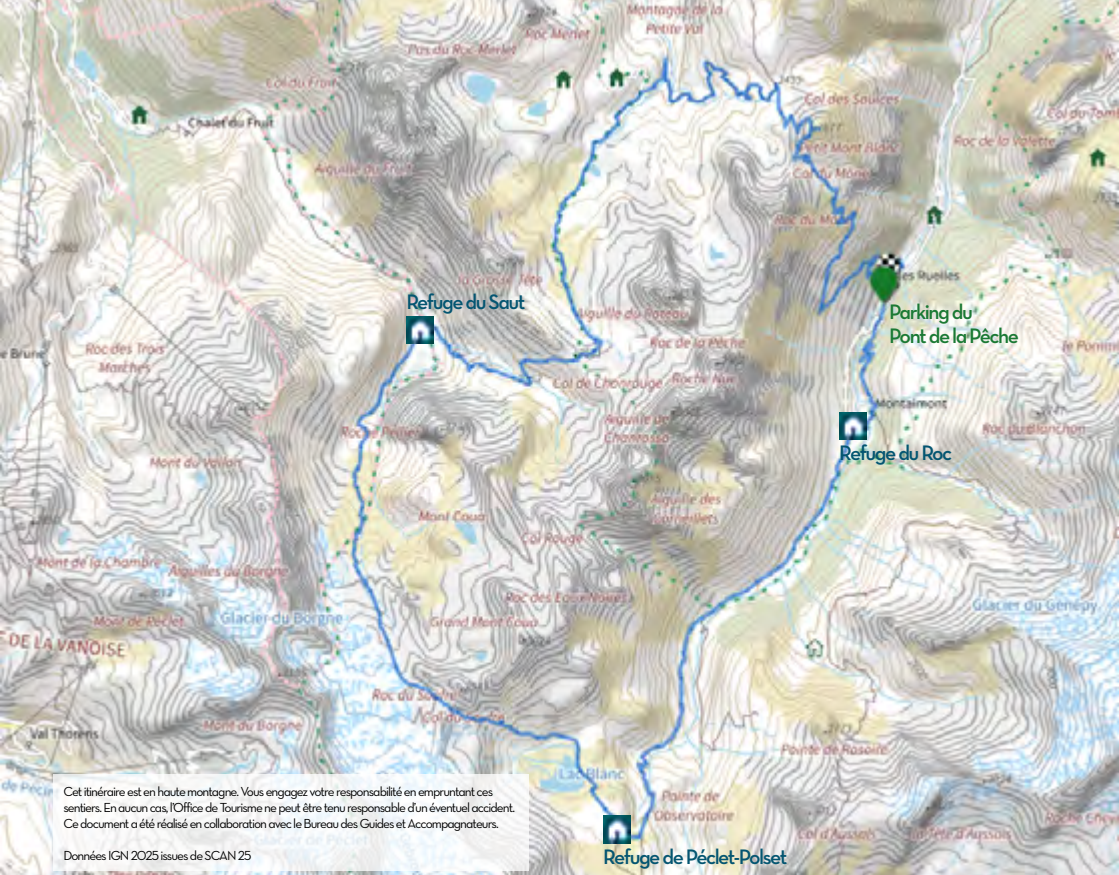
♥ COUP DE CŒUR ♥

- Les différents alpages pour la fabrication du fromage
 - Le lac Blanc et son eau turquoise
- Le col du Soufre avec la vue sur le glacier de Gébroulaz
- La vue panoramique depuis le sommet du Petit Mont Blanc (on voit le mont Blanc !)
- Le joli hameau des Prioux et ses terrasses ensoleillées

PRALOGNAN-LA-VANOISE

Tarentaise

Brochure réalisée en collaboration avec le Bureau des Guides et Accompagnateurs de Pralognan-la-Vanoise



Cet itinéraire est en haute montagne. Vous engagez votre responsabilité en empruntant ces sentiers. En aucun cas l'Office de Tourisme ne peut être tenu responsable d'un éventuel accident. Ce document a été réalisé en collaboration avec le Bureau des Guides et Accompagnateurs.

Données IGN 2025 issues de SCAN 25

ADRESSES UTILES



Refuge du Roc

Construit sur les ruines d'un ancien alpage tenu par des moines, le refuge se situe dans la vallée de Chavière : idéal pour les randonneurs. Refuge gardé en hiver.

04 79 08 79 75 - www.refugeduroc.com



Refuge de Péclet-Polset

Un site reposant, situé sur le GR 55, à proximité du lac Blanc, dominé par les imposants sommets du massif de Péclet-Polset. Une architecture moderne, pour un refuge clair et confortable. Salle hors-sac. Refuge non gardé en hiver.

06 63 68 46 92 (WhatsApp uniquement) - refugepecletpolset.ffcam.fr



Refuge du Saut

Entouré de montagnes et d'alpages, il est idéal pour les randonneurs en quête de tranquillité. Le refuge, simple et chaleureux, propose une vue imprenable sur les paysages alpins. Salle hors-sac.

09 74 77 60 38 - www.refuges-vanoise.com



Navette estivale : Prioux et Fontanettes

Les navettes sont un moyen pratique et écologique de rejoindre les départs de randonnée. Au départ du centre du village (devant l'Office de Tourisme), elles vous conduisent tout au long de la journée vers les Prioux ou les Fontanettes. Gratuit.

04 79 08 79 08 - www.pralognan.com

WC publics du village des Prioux

Situés sous le restaurant l'Auberge des Prioux.

LES 3 COLS - ÉTAPES



Étape 1 - Parking du Pont de la Pêche - Refuge de Péclet-Polset



3h30



FACILE



+717m



-15m



8,5km

Départ : Parking du Pont de la Pêche 1755m

JOUR 1 : Du parking du Pont de la Pêche, dans la Vallée de Chavière, prenez le sentier de gauche en direction des halles de Montaimont / Descendez jusqu'à la rivière, passez la passerelle et remontez au refuge du Roc / Si la chapelle de la Motte est ouverte, arrêtez-vous pour contempler les sculptures de Michel Chanoz (chapelle restaurée en 1994) / Continuez sur un sentier sans difficulté, en direction des alpages, où sont fabriqués les fromages de chèvre et de vache, puis jusqu'au refuge de Péclet-Polset (sentier vert).

Refuge du Roc - 04 79 08 79 75

Refuge de Péclet-Polset - 06 63 68 46 92 (WhatsApp uniquement)



Étape 2 - Refuge de Péclet-Polset - Refuge du Saut



3h45



DIFFICILE



+397m



-735m



8km

JOUR 2 : Du refuge, partez pour le col du Soufre, en passant par le lac Blanc / Tout le long de ce sentier, vous pourrez contempler le magnifique glacier de Gébroulaz / Du col, descendez dans le vallon, jusqu'au refuge du Saut.

Refuge de Péclet-Polset - 06 63 68 46 92 (WhatsApp uniquement)

Refuge du Saut - 09 74 77 60 38



Étape 3 - Refuge du Saut - Parking du Pont de la Pêche



7h30



DIFFICILE



PASSAGES DÉLICATS



+892m



-1261m



17,8km

JOUR 3 : Du refuge du Saut, prenez le sentier jusqu'au col de Chanrouge, puis descendez jusqu'au lac du Pêtre. Remontez ensuite vers le col du Mône et le sommet du Petit Mont Blanc où vous pourrez admirer la vue magnifique sur les glaciers de la Vanoise ainsi que le mont Blanc / Redescendez au col du Mône, puis suivez le sentier du Sécheron qui redescend au joli village des Prioux / Le parking où vous êtes garés se trouve à 5 minutes de marche du village, en suivant la route sur la droite.

PASSAGES DÉLICATS : Le sommet du Petit Mont Blanc est dans de la roche friable (gypse).

Refuge du Saut - 09 74 77 60 38

INFORMATIONS PRATIQUES



Départ : Pralognan-la-Vanoise (Parking du Pont de la Pêche - payant)

Comment s'y rendre : Depuis Albertville, prendre la RN90 jusqu'à Moûtiers, puis suivre la direction de Bozel, puis Pralognan-la-Vanoise. Depuis le village, prendre la direction de la vallée de Chavière par la route, jusqu'au parking du Pont de la Pêche (fin de la route - parking payant en haute saison).

Une navette gratuite part du centre du village (devant l'Office de Tourisme) et vous conduit aux Prioux, les mois de juillet et août.

Période conseillée : Du 15/06 au 15/09. Itinéraire accessible hors période d'enneigement et sous réserve de conditions météorologiques et nivologiques favorables. Il est conseillé de réserver les refuges en amont. Refuges gardés à cette période.

Carte : Topo 25 IGN3534 OT Les 3 Vallées

Topoguide : Téléchargeable sur : www.pralognan.com

Informations complémentaires : Toilettes publiques et point d'eau au départ de la randonnée au parking des Prioux. Points d'eau au refuge du Roc et à l'alpage de Ritord. Pastoralisme et comportement : la présence des troupeaux est fondamentale. Ils contribuent à l'entretien des pâturages et à la préservation d'une montagne vivante. Utilisez les chemins, longez les prés en respectant les clôtures, récupérez vos déchets, pique-niquez en bordure ou sur un rocher. Ces troupeaux sont gardés par des chiens de protection. Si vous en rencontrez, gardez votre calme et contournez le troupeau. L'usage de drones est strictement interdit dans le cœur du Parc national de la Vanoise et soumis à réglementation en périphérie.

SECOURS : 112 ou 18 ou 114 par SMS

MÉTÉO : 08 99 71 02 73 (2,99 €/appel + prix de l'appel) - www.meteofrance.com

