



## TOUR DE L'AIGUILLE DE LA VANOISE - RANDONNÉE PÉDESTRE EN ITINÉRANCE SUR 2 JOURS

Très bel itinéraire de 2 jours entre glaciers et lacs de montagne. Imaginez-vous sautant d'une pierre à l'autre pour traverser le lac des Vaches dans le cadre majestueux des plus beaux sommets de la Vanoise.



DIFFICILE

### ♥ COUP DE CŒUR ♥

- La forêt enchantée de la Glière
- La nuit en refuge au pied de la Grande Casse (plus haut sommet de Savoie)
- La traversée du lac des Vaches sur de belles pierres plates
- Les marmottes, chamois et bouquetins

## 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 col de la Vanoise

En haute montagne. Étape incontournable du Tour des Glaciers de la Vanoise, le col de la Vanoise, traversé par le célèbre GR 55 est aussi le site le plus fréquenté du massif. Salle hors-sac.

04 79 08 25 23 - [refugecodelavanoise.ffcam.fr](http://refugecodelavanoise.ffcam.fr)



### Refuge Les Barmettes

Aux portes du Parc national de la Vanoise, le refuge Les Barmettes offre un panorama époustoufflant sur la vallée. Chalet savoyard chaleureux, idéalement situé, pour se reposer ou déguster une cuisine maison.

04 79 08 75 64 - [www.lesbarmettes-refuge.com](http://www.lesbarmettes-refuge.com)



### Navette estivale : Prioux et Fontanettes

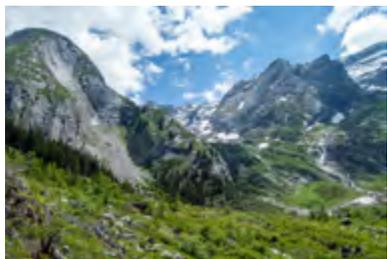
Les navettes sont un moyen pratique et écologique de rejoindre les départs de randonnée. Au départ du centre du village (devant l'Office de Tourisme), elles vous conduisent tout au long de la journée vers les Prioux ou les Fontanettes. Gratuit.

04 79 08 79 08 - [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

### WC publics des Fontanettes

À proximité du départ du télésiège Gentiane en hiver et du parking des Fontanettes en été.

# TOUR DE L'AIGUILLE DE LA VANOISE - ÉTAPES



## Étape 1 - Parking des Fontanettes - Refuge du col de la Vanoise

 3h30       DIFFICILE  
 +858m       -5m       5,7km

### Départ : Parking des Fontanettes

JOUR 1 : Du parking des Fontanettes, empruntez le sentier 4x4 qui part à droite du télésiège du Genépi / Après quelques minutes de marche, prenez le sentier à gauche, qui part dans la forêt des Glières (sentier ludique du lutin), jusqu'au cirque de l'Arcelin / Empruntez ensuite le sentier dit « les Arollets », à droite du Moriond, qui vous amènera jusqu'au refuge du col de la Vanoise (sentier rouge).

**Refuge du col de la Vanoise - 04 79 08 25 23**



## Étape 2 - Refuge du col de la Vanoise - Parking des Fontanettes

 2h30       INTERMÉDIAIRE  
 +2m       -361m       6,9km

JOUR 2 : Descente du refuge par le GR 55 qui longe le lac Long, au pied de la Grande Casse / Vous contournerez l'Aiguille de la Vanoise / Le sentier continue dans les moraines jusqu'au lac des Vaches, que vous traverserez sur de belles pierres plates / Le sentier continue en alpages jusqu'au refuge Les Barmettes puis vous pourrez suivre un sentier qui part sur la gauche, dans la forêt, le long de la piste du Couloir de l'Eau, jusqu'au parking des Fontanettes.

**Refuge du col de la Vanoise - 04 79 08 25 23**

**Refuge Les Barmettes - 04 79 08 75 64**

# INFORMATIONS PRATIQUES



**Départ :** Pralognan-la-Vanoise (Parking des Fontanettes - payant)

**Comment s'y rendre :** Depuis Albertville, prendre la RN90 jusqu'à Moûtiers, puis suivre la direction de Bozel, puis Pralognan-la-Vanoise. Avant d'entrer dans le village, prendre à gauche en direction du parking des Fontanettes (parking payant en haute saison).

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

**Période conseillée :** Du 01/06 au 21/09. 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](http://www.pralognan.com)

**Informations complémentaires :** Points d'eau potable au parking des Fontanettes, aux refuges du col de la Vanoise et aux Barmettes. Règlement au cœur du PNV : pas de chien, même en laisse, ne rien cueillir ou prélever autour de vous, remporter tous vos débris, ne pas troubler la tranquillité des lieux, ne pas camper ou bivouaquer SAUF à proximité de certains refuges, ne pas allumer de feux, rester sur les sentiers et éviter de couper les sentiers à la descente, ne pas pratiquer le parapente, ne pas pratiquer le vélo tout terrain, ne pas circuler avec des véhicules motorisés. 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](http://www.meteofrance.com)

