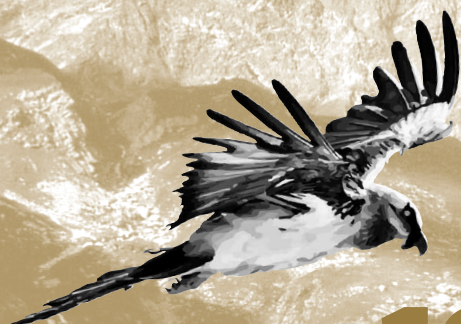


Parc national
de la Vanoise



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE EN VANOISE



LE LONG DE LA GRANDE CASSE

RANDONNÉE ENTRE LE MONOLITHE
DE SARDIÈRES ET LE TÉLÉGRAPHE
CHAPPE

TOUR DU LAC DE LA PLAGNE

POINTE DE LA GRANDE GLIÈRE
ARÊTE SUD

POINTE DE LA FENÊTRE
VERSANT NORD

VALLON DE LA ROCHEURE

DENT PARRACHÉE
BRÈCHE DE LA LOZA

TOUR DE MÉAN MARTIN
ET DU GRAND ROC NOIR

ROUTE DU SEL ET DES FROMAGES

TRAVERSÉE DE MODANE À MÉRIBEL
PAR LE COL D'AUSOIS
ET LE COL DU SOUFRE

Ces dix propositions de sorties, ainsi que d'autres propositions, sont présentées plus en détail sur : vanoise.changerdapproche.org avec toutes les infos nécessaires pour les réaliser (topo de l'itinéraire, exemples de sorties, conseils).

Rendez-vous également sur :
vanoise-parcnational.fr
rando.vanoise.com

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun rendez-vous sur le portail changerdapproche.org
Découvrez 15 000 itinéraires réalisables sans voiture !

TRANSPORTS PUBLICS

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur :
mobisavoie.fr
voyages-sncf.com
altibus.com
haute-maurienne-vanoise.com
transdevsavoie.com

Merci à Tuyen, Pierre, Robin, Christophe, Justin, Amandine, Nadine, Pascal, Héléne, Julika ...

Photos : Christian Balais - Mathieu Beurier - Joël Blanchemain - Sébastien Bregeon - Patrick Folliet - Christophe Gotti - Parc national de la Vanoise / Mountain Wilderness 2017.

Tarentaise

Le long de la Grande Casse

De Tignes à Pralognan, une traversée facile dans un paysage splendide dominé par la Grande Motte et la Grande Casse. À voir, l'Oeil de la Grande Casse situé en rive droite du torrent de la Leisse (chamois sur la rive gauche) et le glacier des Grands Couloirs depuis le col de la Vanoise. Un paysage minéral parsemé de lacs et peuplé de bouquetins. Nuit au refuge d'Entre-Deux-Eaux.

Possibilité de dormir au refuge des Barmettes avant le retour sur Pralognan.

Possibilité de faire le tour de la Grande Casse en 5 jours.

À voir au retour, l'exposition sur la route du sel à la maison de la Vanoise à Pralognan.

Activité
Randonnée
pédestre

Durée
2 jours

Difficulté
Facile

Altitude
1422 à 2761 m

Depuis la gare de Bourg-St-Maurice, prendre le bus direction Tignes Val Claret (ligne T15) jusqu'au Lieu-dit Val Claret. Retour : bus (ligne T6) de Pralognan à la gare de Moûtiers.

Maurienne

Randonnée entre le monolithe de Sardières et le télégraphe Chappe

Un circuit forestier de 8 km au départ d'Aussois, à la découverte d'un patrimoine géologique et historique. La promenade est ponctuée par la rencontre du monolithe de Sardières, surprenant de verticalité dans ces forêts d'adret, et la découverte du télégraphe aérien Chappe, un sémaphore invitant à contempler la multitude de sommets à plus de 3 000 m d'altitude formant la chaîne frontalière avec l'Italie. (rando.vanoise.com)

À proximité de cette randonnée se trouve le Parc Archéologique des Lozes qui abrite des gravures rupestres du Néolithique et de l'âge du fer.

Depuis la gare de Modane prendre le bus (ligne M11) jusqu'à Aussois. Retour : prendre la même ligne dans le sens inverse, descendre à la gare de Modane.

Activité
Randonnée
pédestre

Durée
1/2 journée

Difficulté
Facile

Altitude
1523 à 1948 m

Tarentaise



Tour du lac de la Plagne

Depuis le village de Peisey-Nancroix, une belle randonnée de fond de vallon qui surplombe le lac de la Plagne. Cette boucle de 15 km avec peu de dénivelé et sans réelle difficulté (quelques passages assez raides) est parsemée de ruisseaux et de cascades, avec vue sur le Mont Pourri. À voir, Lys martagon, edelweiss, marmottes et gypaète barbu. (rando.vanoise.com)

Au retour, on peut faire un petit crochet pour se rafraîchir sous les cascades de la Gurraz. Une mention pour le fromage blanc maison au refuge d'Entre le Lac. Variante sur 2 jours : le tour de la Vallaisonnay. Prenez le temps de vous renseigner au départ auprès des hôtesses du Parc au Point Information Vanoise de Rosuel.

Activité
Randonnée
pédestre

Durée
1 jour

Difficulté
Facile

Altitude
1559 à 2316 m

Depuis la gare de Landry, prendre le bus pour Peisey-Nancroix (ligne Orange) arrêt Les Amis, puis le bus jusqu'à Rosuel (ligne Bleue). Navettes gratuites durant l'été. Prendre les mêmes transports pour le retour.



Tarentaise



Pointe de la Grande Glière : Arête Sud

Des paysages grandioses et des parois vertigineuses, un cadre de haute montagne pour les amoureux de grands espaces. La vue sur les principaux sommets de la Vanoise est superbe, en particulier sur la Grande Casse et les glaciers de la Vanoise qui sont tout proches. Au loin, le Grand Paradis, les sommets italo-suisse, les Grandes Rousses, les Écrins et le Viso sont également bien visibles.

Si la chance vous sourit, vous verrez peut-être planer dans ce décor somptueux, le fameux vautour « casseur d'os », le gypaète barbu.

Activité
Alpinisme
rocheux

Durée
1 jour

Difficulté
PD, III

Altitude
2511 à 3392 m

Depuis la gare de Moûtiers, prendre le bus pour Pralognan (ligne T6) (penser à réserver la navette la veille avant midi). Prendre le même bus pour le retour. Plusieurs dessertes par jour durant l'été.



Tarentaise

Pointe de la Fenêtre : Versant Nord

Une belle randonnée sur l'épine dorsale séparant le vallon des Encombres de la vallée des Belleville. Après le col de la Fenêtre, le paysage grandiose et dégagé offre une vue à 360° sur la Vanoise, les Encombres et Pécelet-Polset. Pas de difficulté majeure, orientation facile. Excepté dans le final, l'exposition est pratiquement toujours plein nord.

Des crêtes au torrent, la rive gauche de la vallée des Encombres fait partie d'une réserve de chasse qui regroupe environ 1300 chamois ainsi que des chevreuils, des cerfs et des bouquetins.

Depuis la gare de Moûtiers prendre le bus direction Val Thorens (ligne T3) arrêt St-Martin-de-Belleville Mairie, puis marcher jusqu'au hameau du Châtelard.



Activité
Raquettes
Ski de randonnée

Durée
1 jour

Difficulté
Assez difficile

Altitude
1339 à 2268 m

Maurienne

Vallon de la Rocheure

Au départ de Bellecombe, un circuit familial dans une vallée d'alpages ouverte sur un paysage à 360° avec la face sud de la Grande Casse, plus haut sommet de Vanoise (alt. 3 855 m), et l'ensemble des glaciers de la Vanoise. Le relief vallonné du plateau abrite plusieurs petits lacs dont celui de Plan du Lac et son refuge labellisé « Tourisme et handicap ». (rando.vanoise.com)

On peut rallonger la balade d'une journée en dormant au refuge de la Femma pour aller jusqu'au col de la Rocheure, puis redescendre vers Val d'Isère via le refuge du Fond des Fours jusqu'au hameau du Manchet. À la Maison de la Vanoise à Termignon, visitez l'exposition "Entrez en Vanoise" et renseignez-vous sur les détails de la randonnée auprès de l'hôtesse du Parc.

Activité
Randonnée
Raquettes
Ski de randonnée

Durée
1 jour

Difficulté
Facile

Altitude
2199 à 2414 m

Depuis la gare de Modane prendre le bus jusqu'à Termignon (ligne M12). Puis navette gratuite (ligne 2) entre Termignon et le parking de Bellecombe (circulant l'été, les 2 derniers week-end de juin et les 2 premiers de septembre).



Maurienne



Dent Parrachée, Brèche de la Loza

Une grande classique de la Vanoise côté Maurienne.

Cette élégante et haute montagne impressionne avec ses lignes effilées et paraboliques qui projettent des piliers de calcaire jusqu'au ciel. Le versant sud rocheux contraste avec le bassin nord complètement glaciaire. Elle n'offre pas d'accès aisé et la brèche de la Loza est l'un des plus commodes. C'est une course à pratiquer avec de la neige, par météo fraîche.

Possibilité de dormir au refuge de la Dent Parrachée, gardé en général de février à septembre. Dans ce refuge FFCAM, la vaisselle est en porcelaine, la nourriture abondante et le gardien saura vous enchanter par les histoires qu'il n'a de cesse de partager.

Depuis la gare de Modane prendre le bus jusqu'à Aussois (ligne M11), puis à pied, 3h par le sentier, jusqu'au refuge de la Dent Parrachée.

Activité
Alpinisme
neige et mixte

Durée
1 jour (+ 2h
pour le refuge)

Difficulté
PD, II, 40°

Altitude
max. 3697 m

Maurienne



Activité
Randonnée
pédestre

Durée
4 jours

Difficulté
Difficile - long

Altitude
1301 à 2976 m

Tour de Méan Martin et du Grand Roc Noir

Une boucle de 70 km au départ de Termignon pour marcheurs habitués à la randonnée en montagne. À voir, les peintures rupestres au Rocher du Château (entre Bonneval-Sur-Arc et Bessans), la chapelle St-Jacques et les lacs des Roches. La dernière étape offre un magnifique panorama sur les glaciers de la Vanoise. À programmer de juillet à fin septembre, en se renseignant sur l'état d'enneigement des cols.

*Lors de la dernière étape, un détour est possible par la Pierre aux Pieds et ses gravures rupestres (compter 1h30 supplémentaire).
À la Maison de la Vanoise à Termignon, visitez l'exposition "Entrez en Vanoise" et renseignez-vous sur les détails de la randonnée auprès de l'hôtesse du Parc.*

Depuis la gare de Modane prendre le bus jusqu'à Termignon (ligne M12). Puis navette gratuite (ligne 2) direction Entre-Deux-Eaux, arrêt Plan du lac. Retour entre Termignon et Modane avec la ligne M12.

Tarentaise/Maurienne

Route du sel et des fromages

Traversée de 27 km entre Pralognan et Termignon, ce splendide parcours historique était celui des romains, des bergers et des colporteurs. Ponctué de lacs, de hameaux, de chapelles et oratoires, il traverse le col de la Vanoise d'où l'on peut admirer d'imposants glaciers. (rando.vanoise.com)

Ce parcours traverse les vastes alpages où est fabriqué artisanalement le fameux Bleu de Termignon, rare et réputé pour ses caractéristiques incomparables.

À proximité : une exposition sur la route du sel à la maison de la Vanoise à Pralognan. Informez-vous sur les détails de la randonnée auprès des hôtesses du Parc.

Savez-vous que le village de Val-Cenis Termignon est labellisé Alpine Pearls ? Celui-ci promeut la mobilité douce pour accéder à votre lieu de villégiature et pour vos déplacements sur place.



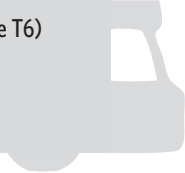
Activité
Randonnée
pédestre

Durée
2 jours

Difficulté
Difficile - long

Altitude
1296 à 2525 m

Depuis la gare de Moûtiers, prendre le bus (ligne T6) jusqu'à Pralognan (penser à réserver la navette la veille avant midi). Retour : bus (ligne M12) de Termignon à la gare de Modane.



Maurienne/Tarentaise

Traversée de Modane à Méribel par le col d'Aussois et le col du Soufre

Une belle randonnée avec traversée d'alpages, observation de bouquetins, et une vue spectaculaire depuis le col d'Aussois : au nord le Mont Blanc, à l'est les glaciers de la Vanoise, au sud le massif des Écrins.

Attention au risque d'enneigement tardif, se renseigner auprès des gardiens de refuges.

Il est possible de moduler ce parcours en rajoutant 1 à 2 étapes supplémentaires au refuge du Saut et au refuge-porte de l'Orgère.

Activité
Randonnée
pédestre

Durée
3 jours

Difficulté
Difficile - long

Altitude
1100 à 2793 m



Depuis la gare de Modane prendre le bus jusqu'à Aussois (ligne M11). Retour : bus (ligne T4) de Méribel à la gare de Moûtiers.





www.mountainwilderness.fr

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



www.changerdapproche.org

Changerdapproche.org est le portail de l'écotourisme et de l'écomobilité. Il permet de trouver les accès en transport en commun jusqu'aux sites d'activités de montagne.



www.camp to camp.org

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



Parc national de la Vanoise

Situé entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, en Savoie, le Parc national de la Vanoise a pour missions de protéger la nature, d'accueillir et sensibiliser les publics, et de contribuer au développement durable du territoire.

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom

Adresse

Mail

Tél.

- Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)
- Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)
- Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)
- Don : €

- Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness
- Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, donne plus de sérénité financière, et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous recevrez notre revue trimestrielle, les documents de sensibilisation, et vous pourrez si vous le souhaitez vous impliquer dans le fonctionnement de l'association.

À RETOURNER À
mountain wilderness France
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble
04 76 01 89 08
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR
www.mountainwilderness.fr