

TopoGuides®

GRANDE
TRAVERSÉE
DES ALPES



La Vanoise

Parc national de la Vanoise

**GR®
5**

AVEC L'APPUI TECHNIQUE

DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL

DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

**GR®
55**

DE SAVOIE ET DE SES BÉNÉVOLES

**GR®
5E**



Sommaire

■ Comment utiliser ce guide ? 4

■ Infos pratiques 6

□ Découvrir la Vanoise 25

Les itinéraires décrits

■ **GR® 5** > de Bellentre à Modane 31

■ **Variante** > par le col des Fours 79

■ **GR® 55** > de Tignes-le Lac
à Polset (Modane) par Pralognan 83

■ **GR® 5E** > de Bonneval-sur-Arc
à Modane 105

■ Infos pratiques (suite) 124

Index géographique 127

Index thématique 128



INFOS PRATIQUES

Itinéraires et randonnées

Préparez votre
itinérance avec



sur MonGR.fr

GR®
5

LES ITINÉRAIRES DÉCRITS

GR® 5 > de Bellentre à Modane : 45 h 30, soit 10 jours de randonnée.

GR®
55

Variante > par le col des Fours : 5 h 30, soit 2 jours de randonnée.

GR® 55 > du lac de Tignes à Polset : 16 h 55, soit 4 jours de randonnée.

GR®
5E

GR® 5E > de Bonneval-sur-Arc à Modane : 11 h, soit 2 ou 3 jours de randonnée.

SUGGESTIONS DE RANDONNÉES

Tour des Fours <i>par le GR® 5 et une variante</i>		2 jours
1 ^{er} jour : de Val-d'Isère au refuge du Fond des Fours <i>par la variante</i> (pp. 79-81)		3 h
2 ^e jour : du refuge du Fond des Fours à Val-d'Isère <i>par le GR® 5</i> (pp. 47-45)		5 h 45
Chemin du Petit Bonheur <i>par le GR® 5E</i>		3 jours
1 ^{er} jour : de Bonneval à Lanslebourg (pp. 105-115)		5 h 15
2 ^e jour : de Lanslebourg au fort Marie-Christine (pp. 115-119)		5 h 35
3 ^e jour : du fort Marie-Christine à Modane (p. 123)		3 h
Balcon de la Haute Maurienne <i>par le GR® 5</i>		6 jours
1 ^{er} jour : de Bonneval à Bessans (pp. 47-51)		4 h 45
2 ^e jour : de Bessans au refuge de Cuchet (pp. 51-55)		4 h 55
3 ^e jour : du refuge de Cuchet au refuge de Plan du Lac (pp. 55-61)		4 h 45
4 ^e jour : du refuge de Plan du Lac au refuge de l'Arpont (pp. 61-65)		4 h 30
5 ^e jour : du refuge de l'Arpont au refuge de Plan Sec (pp. 65-73)		6 h
6 ^e jour : du refuge de Plan Sec à Modane (pp. 73-77)		6 h 15
Tour entre Haute Maurienne et Haute Tarentaise		6 jours
1 ^{er} jour : de Bonneval à Bessans <i>par le GR® 5</i> (pp. 47-51)		5 h
2 ^e jour : de Bessans au refuge de Cuchet <i>par le GR® 5</i> (pp. 51-55)		4 h 55
3 ^e jour : du refuge de Cuchet au refuge d'Entre Deux Eaux <i>par le GR® 5</i> (pp. 55-61)		5 h 55
4 ^e jour : du refuge d'Entre Deux Eaux à Tignes <i>par le GR® 55</i> (pp. 89-83)		5 h 25
5 ^e jour : de Tignes au refuge du Fond des Fours <i>par le GR® 5 et une variante</i> (pp. 39-41 et 79-81)		5 h 20
6 ^e jour : du refuge du Fond des Fours à Bonneval <i>par le GR® 55</i> (pp. 81 et 47)		4 h 40



Suivez les balisages de la FFRandonnée

LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraire	1	2	3
	GR[®]	GR[®] PAYS	PR[®]
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

1 Grande Randonnée / **2** Grande Randonnée de Pays / **3** Promenade & Randonnée

MARQUAGES DES BALISAGES

Le jalonnement des sentiers consiste en marques de peinture (ou plaquettes) sur les arbres, les rochers, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain.



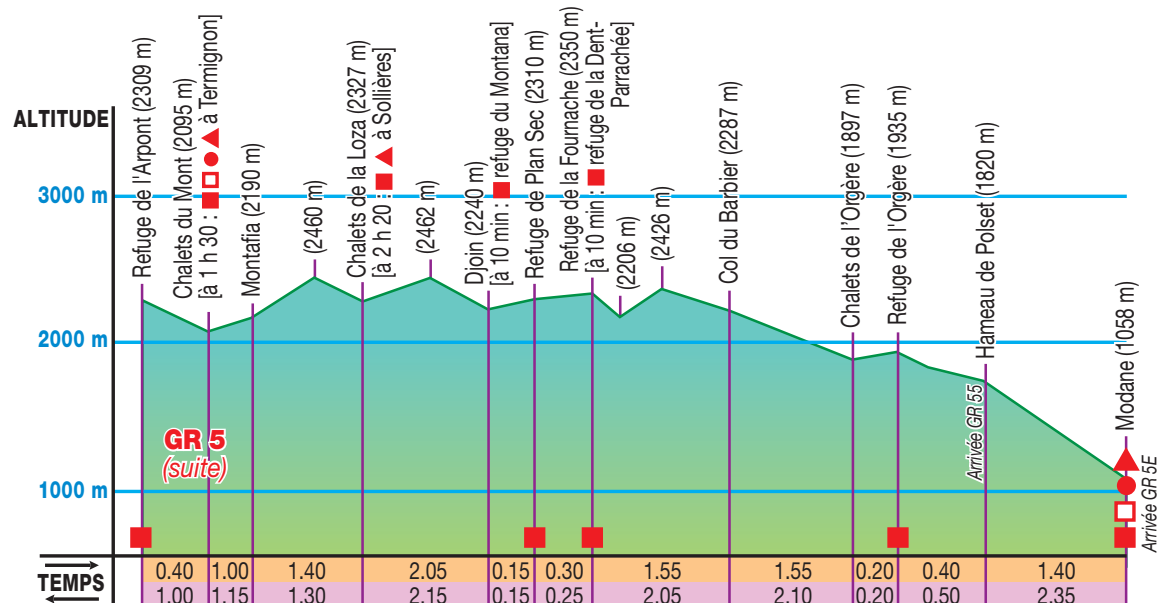
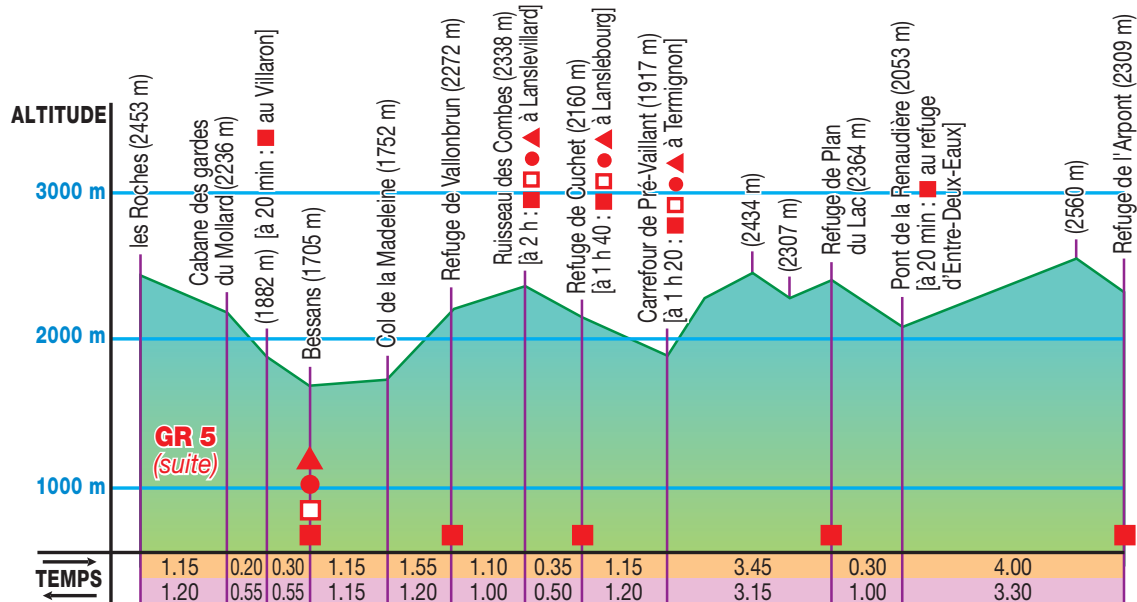
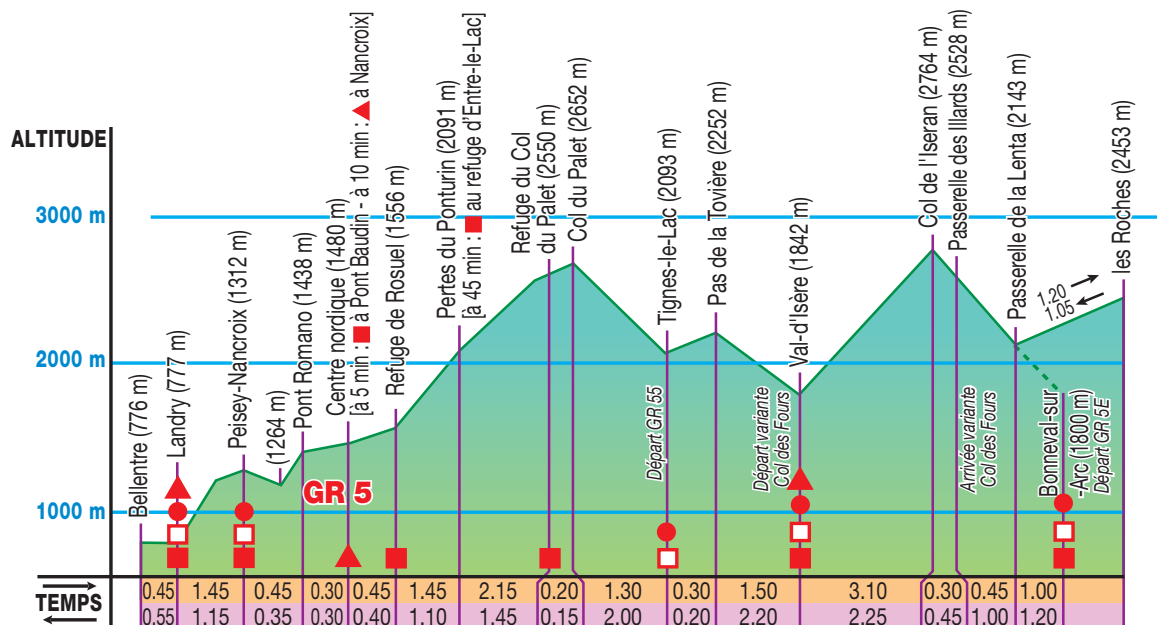
PHOTO P.D.

BALISAGE DANS LE CŒUR DU PARC NATIONAL

Les itinéraires situés dans le cœur du Parc national comportent aux carrefours des poteaux-flèches munis de lames directionnelles de couleur jaune conformes à la charte graphique des parcs nationaux français.

Les baliseurs-collecteurs : savoir-faire et disponibilité

Pour cheminer sereinement, 8 900 bénévoles passionnés s'activent toute l'année, garants d'un réseau de 180 000 kilomètres de sentiers, sélectionnés et aménagés selon des critères de qualité.





Hébergements

Refuges et gîtes d'étape

Les 55 refuges de Vanoise sont de différents types :

- refuges appartenant au Parc national de la Vanoise,
- refuges appartenant à la FFCAM (www.ffcam.fr),
- refuges communaux,
- refuges privés.

Une carte interactive les présentant est disponible sur www.vanoise-parcnational.fr.

Certains de ces refuges sont au maximum de leur fréquentation entre le 15 juillet et le 15 août. Il est donc recommandé aux groupes d'éviter cette période et aux randonneurs individuels d'arriver vers 17 h dans ces refuges.

Pour les refuges gardés, prévenir le gérant de votre passage, particulièrement pour les groupes (préciser l'effectif et les repas prévus). Cette précaution vous apportera un meilleur accueil et permettra au gérant de dissuader les groupes surnuméraires de se rendre au refuge ce jour-là.

Renseignez-vous auprès du gérant pour savoir s'il faut emporter son sac ou son drap de couchage.

Pour les réservations, il faut contacter chaque gardien du refuge concerné.

La réservation en ligne est possible et conseillée :

- pour les refuges du Parc national via leurs sites internet propres (www.refuge-nom.vanoise.com)
- pour les refuges de la FFCAM via leurs sites rattachés à celui de la fédération (www.refugenom.ffcam.fr)
- pour certains autres refuges, via le site www.refuges-vanoise.com.

Concernant la restauration dans les gîtes et refuges (indiquée dans le tableau des ressources), il est conseillé de réserver à l'avance. Dans certains gîtes d'étape et dans tous les refuges, on peut préparer soi-même son dîner et petit déjeuner, renseignez-vous auprès des propriétaires. Un forfait demi-pension est souvent proposé (nuit, dîner, petit déjeuner).

Dans les refuges non gardés, le règlement s'effectue sous enveloppe dans un tronc. Il est très vivement conseillé de payer par chèque.

Bivouac

Dans le cœur du Parc national de la Vanoise, tout mode de camping est interdit.

Cependant est tolérée l'implantation de tente ne permettant pas la station debout, pour une nuit entre 19 h et 8 h du matin, pendant la période de gardiennage du refuge concerné (comprise entre le 1^{er} juin et le 30 septembre) et dans la limite de la capacité d'accueil du lieu prévu pour le bivouac.

À ce jour sont autorisés : Fond des Fours, Col du Palet, La Martin, Turia, La Glière, La valette, Lac Merlet, Dent Parrachée, Fond d'Aussois, Arpont, Femma, Leisse, Lac Blanc, Entre Deux Eaux, Plan du Lac, Le Carro, Entre Le lac, Mont Pourri.

Restent interdits au bivouac le Col de la Vanoise, Péclet Polset et Cuchet (qui ne sera pas autorisé car non gardé).

Cette liste est susceptible d'évoluer, se renseigner auprès des refuges.

Hors du cœur du Parc : respecter les arrêtés municipaux et les propriétés.

Compagnons de Route



Les prestataires « Compagnons de Route » s'engagent, grâce à leur cotisation, aux côtés du Comité départemental de la randonnée pédestre de Savoie dans sa mission de préservation des sentiers.

En tant que randonneurs, nous vous invitons à les privilégier. Ils sont identifiables par un autocollant annuel placé sur leur établissement et par la mention **CR** dans la liste ci-après. Liste consultable sur www.savoie.ffrandonnee.fr

La réglementation dans le cœur du Parc national

Le cœur du Parc national, espace voué à la protection de la nature, est soumis à une réglementation concernant la chasse (totalement interdite), la pêche, les activités pastorales, forestières, minières et industrielles. En tant que visiteur, vous devez respecter quelques règles :



Suivre les sentiers et ne pas couper les lacets à la descente, pour éviter l'érosion et préserver l'herbe des prairies de fauche et des alpages.



Ne pas cueillir ou prélever fleurs, fruits, insectes ou minéraux, parce que des milliers de prélèvements altèreraient l'équilibre naturel.



Ne pas troubler la tranquillité de la faune par des bruits, cris ou appareils sonores ou en vous approchant trop près, car, l'été, les animaux ont besoin de se reposer et de s'alimenter tranquillement pour affronter l'hiver.



Ne pas amener de chien, même en laisse, car leur présence risque de gêner la faune sauvage et les troupeaux domestiques.



Ne pas camper, sauf pour une nuit autour des refuges en période de gardiennage estival (voir liste sur www.vanoise-parcnational.fr)



Ne pas allumer de feux.



Remporter tous ses débris, même lors d'un passage en refuge.



Ne pas pratiquer le parapente ou autres sports aériens ; des zones et périodes où le survol non motorisé est autorisé à moins de 1 000 mètres du sol sont définies par arrêté du directeur du Parc.



VTT interdit (sauf sur quelques chemins, se renseigner).



Drone interdit.





De Tignes centre au pas de la Tovière

30 min



À Tignes-le Lac >

20 Longer la route du Lavachet à droite et continuer à droite par le sentier qui, plus haut, dessine un lacet. Il monte au pas de la Tovière (2 252 m).

Du pas de la Tovière à la centrale électrique de Val-d'Isère

1 h 30



21 Le sentier descend dans le vallon de la Tovière et passe au chalet de la Tovière (2 118 m).

22 Plus bas, ne pas se diriger à droite vers le ruisseau, mais descendre d'abord par la rive gauche en direction de la Daille. Parvenir aux Étroits.

23 Contourner le départ des remontées mécaniques, puis longer l'Isère par un chemin assez large et aboutir à la centrale électrique de Val-d'Isère. Continuer jusqu'au pont sur l'Isère (1 809 m).

> Possibilité d'accéder directement à Val-d'Isère par le pont et la D 902 à droite.

De la centrale électrique au centre de Val-d'Isère

20 min



24 Ne pas franchir le pont, mais continuer par la route qui dessert la rive gauche de la station.

TECHNIQUES

SE PROTÉGER DES AVALANCHES

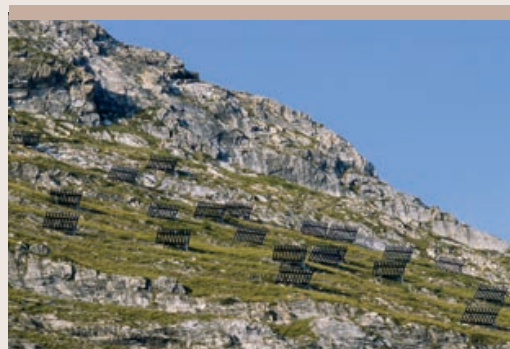
Val-d'Isère est une station particulièrement exposée aux risques d'avalanches en provenance des versants sud du massif de Picheru. Le développement de l'urbanisation lié à la croissance de l'activité de sports d'hiver dans les années 1960 a amené la municipalité à mettre en place d'importants travaux de sécurisation, notamment après la catastrophe de 1970 où 39 personnes périrent dans l'ensevelissement du chalet de l'UCPA.

Ces travaux ont consisté à aménager plus de 40 kilomètres de banquettes destinées à stabiliser le manteau neigeux en cassant la régularité de la pente et à installer quelques centaines de râteliers bloquant sa reptation. Ces équipements s'étagent de 1 800 à 2 900 m d'altitude, certains sont même inclus dans le périmètre de la réserve naturelle de la Bailletaz créée depuis. Une tourne imposante a été mise en place au-dessus du hameau du Crêt, en face duquel arrive le GR® 5 : ce merlon détourne le flux de neige vers des zones non construites.

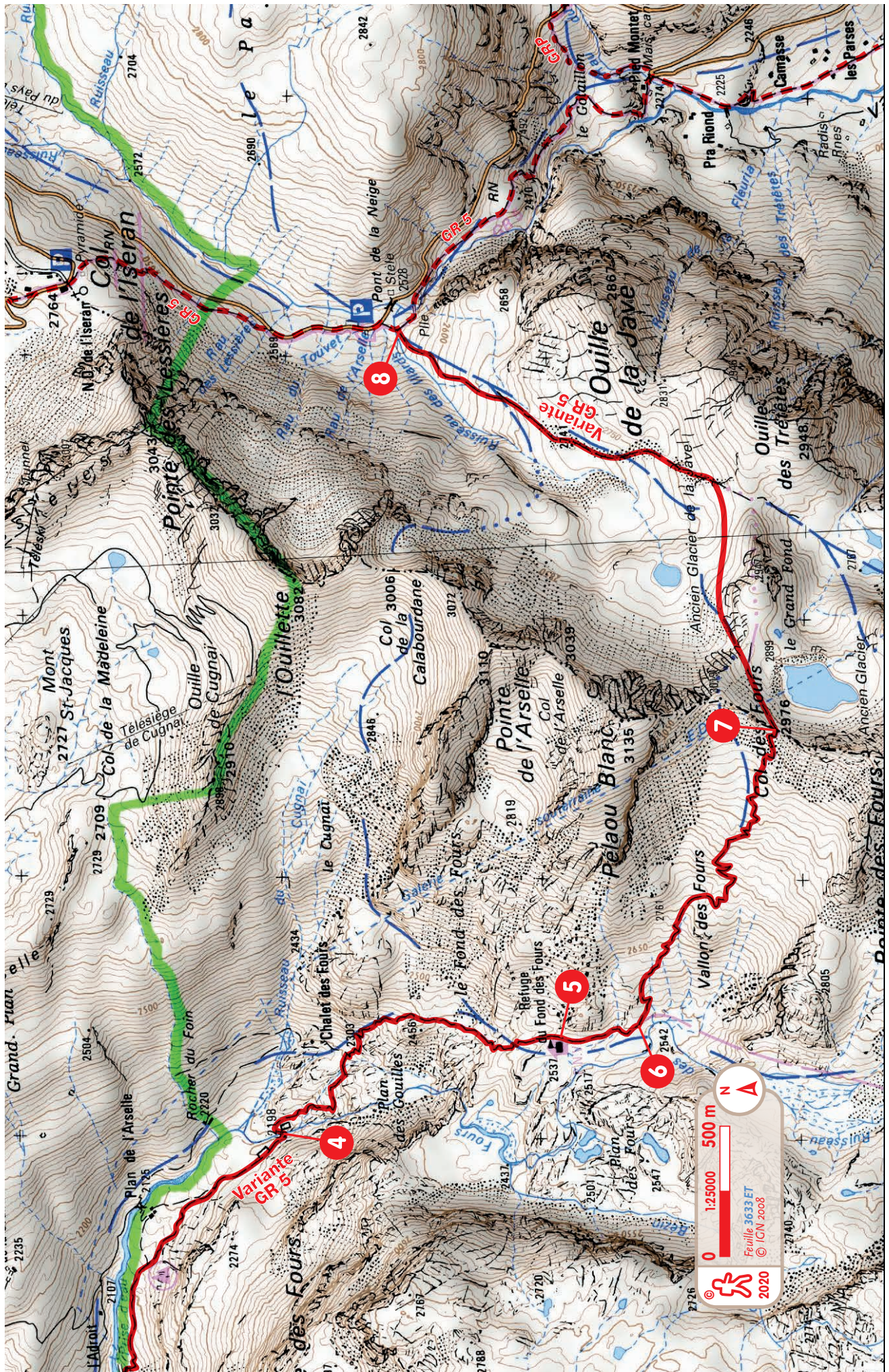
Des bâtiments isolés entre le Laisinant et le Fornet s'appuient à l'amont sur une levée de terre montant jusqu'au toit.

Il est parfois nécessaire de compléter ce dispositif par des déclenchements volontaires à l'aide d'explosifs héliportés dans le cadre d'un plan d'intervention précis, afin d'éviter de trop grosses accumulations de neige.

Sur le versant nord en revanche, la forêt protège les Avalins des avalanches. C'est aussi sur ce versant que se développe le domaine skiable qui a fait de la neige un atout économique essentiel.



RÂTELIERS PARAVALANCHES DU VERSANT DU PICHERU
(POINTE DE PICHERU - VAL D'ISÈRE) / PHOTO PNV/C.G.



Le sentier GR® 55

GR®**55**

De Tignes-le Lac à Polset (Modane) par Pralognan

> Le GR® 55 traverse le Parc national de la Vanoise, passant à des altitudes plus élevées que le GR® 5, ce qui le classe dans la catégorie de variante haute montagne. À part Pralognan où il descend à 1 500 m, il reste à des altitudes variant entre 2 000 et 2 800 m. Des névés peuvent subsister tard en saison au col de la Leisse (2 758 m) et au col de Chavière (2 796 m, versant nord). Le GR® 55 peut être parcouru en 4 jours

> En venant du col du Palet, le GR® 55 se détache du GR® 5 à la croix de Lognan par la branche ouest ou bien vient de Tignes par la branche est (voir page 39). Les deux branches se rejoignent à la sortie de Tignes Val Claret.

Liaison du GR® 5 au GR® 55 (branche ouest)

De la croix de Lognan à la sortie de Tignes Val Claret

45 min



A De la croix de Lognan (2 333 m), descendre par le sentier à droite vers Val Claret. Passer entre les courts de tennis et devant la gare (2 107 m) du funiculaire de la Grande Motte puis à l'arrière du bâtiment du Club Med.

> Jonction avec la branche est du GR® 55 (itinéraire principal) venant de Tignes-le Lac.

Du lac de Tignes à la sortie de Tignes Val Claret

40 min



À Tignes-le Lac >

1 De Tignes, quitter le GR® 5 sur le bord du lac (2 086 m) au niveau du paravalanche de Crouze. Le GR® 55 longe la rive occidentale du lac. Bifurquer à droite vers Val Claret. Poursuivre par la D 87a et gagner le rond-point à l'entrée de la station.

2 Prendre la rue du Val Claret à gauche et la route du golf à gauche. Au tunnel routier, prendre à droite un bout de piste qui passe sous le télésiège des Tufts. Arriver au niveau du Club Med et le longer par la gauche.

> Arrivée à droite de la branche ouest du GR® 55 venant de la croix de Lognan.

De la sortie de Tignes Val Claret au col de la Leisse

1 h 50

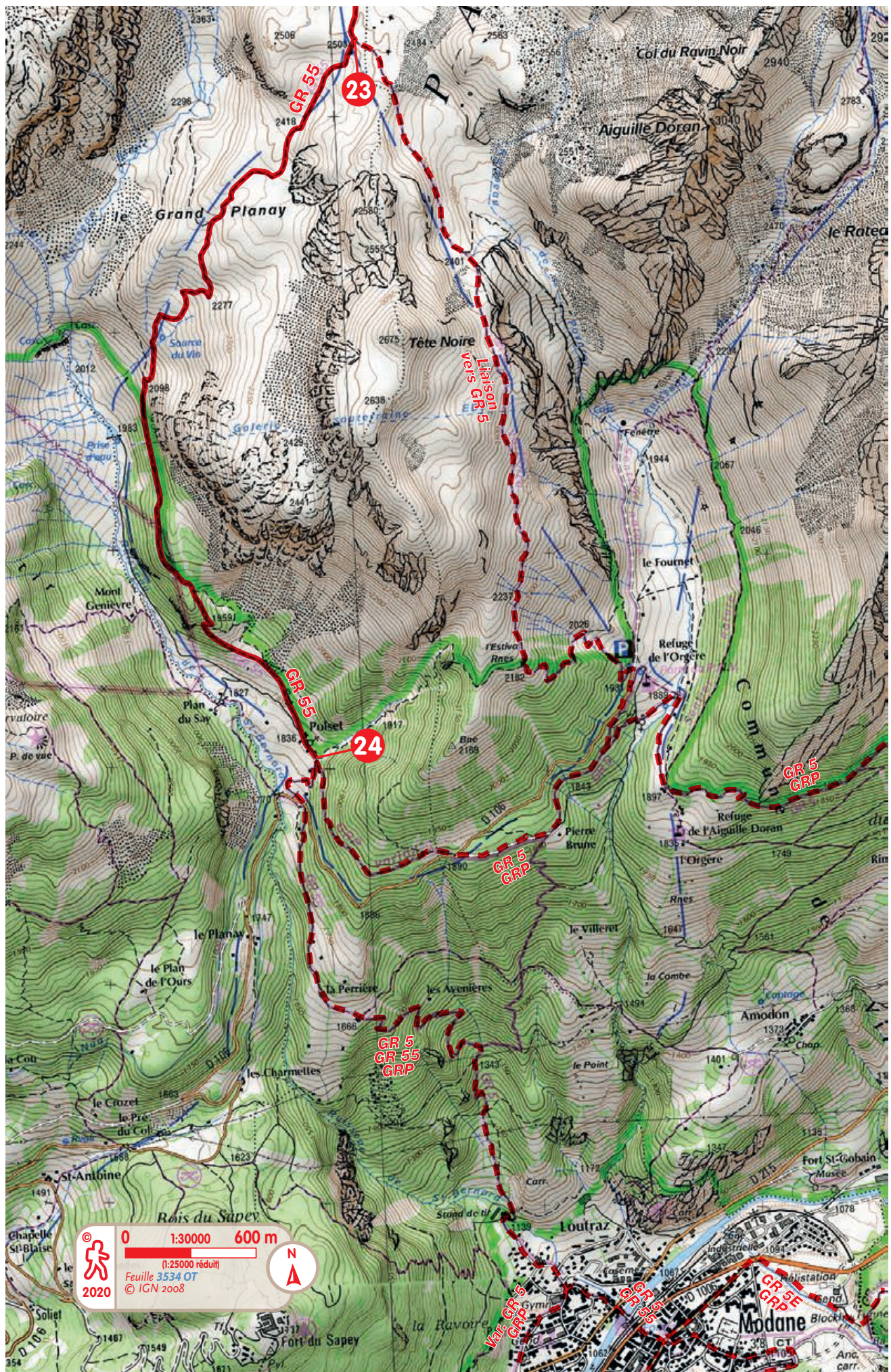


3 S'écarter de la station vers la gauche. À la bifurcation (2 149 m), monter par le sentier de gauche. Il débouche sur la piste en amont du chalet de la Leisse (2 216 m). Dépasser le chalet et, dans le lacet, partir à droite. Bifurquer sur le sentier à droite. Il remonte le vallon du Paquis.

> Observer le contraste entre les deux versants du vallon. Rive droite, des roches tendres : gypses, cargneules, tufs donnent des pentes assez douces, propices au ski. Rive gauche : les parois calcaires, abruptes, de la Petite Balme.

Passer en contrebas du chalet de Prariond, puis arriver à la bifurcation du col de Fresse (2 531 m).

4 Le GR® 55 continue au pied de l'imposante Grande Motte et la pointe du Grand Pré. Grimper parmi des rochers () > **bien suivre les cairns**) et parvenir au col de la Leisse (2 758 m).



D'un embranchement de sentiers au hameau de Polset

1 h 30



Liaison > pour le refuge de l'Orgère (GR® 5) 1 h 15 |

Prendre le sentier de gauche. Ce sentier de l'Estiva conduit sans difficulté au refuge de l'Orgère (1 935 m) où arrive la route venant de Saint-André, en aval de Modane.

> Jonction avec le GR® 5. Voir page 75.

23 À l'embranchement (2 504 m), le GR® 55 prend la branche de droite et descend sur des pentes assez raides en traversant le lieu-dit le Grand Planay.

> Possibilité d'observation de bouquetins qui se trouvent parfois dans les barres rocheuses à droite du sentier.

Entrer dans la forêt, descendre par la rive gauche du ruisseau de Saint-Bernard et traverser le hameau de Polset (1 840 m ; L'Estiva en juillet-août ou sur réservation : 06 12 63 99 98). Arriver à une bifurcation **24**.

> Point d'arrivée du GR® 55.

> Jonction avec le GR® 5 qui arrive en face du refuge de l'Orgère. À droite, le GR® 5 descend vers Modane (1 058 m).

Par le GR® 5 > pour Modane 1 h 40 |

Voir tracé et descriptif, pages 76 et 77.

PATRIMOINE

LA RIZERIE DES ALPES À MODANE

Cet édifice construit en 1930, à Modane, évoque un temple de la Grèce antique, avec ses seize colonnes ioniques et ses deux frontons triangulaires. Comptant parmi les quatre rizeries de Modane, le bâtiment était destiné à emballer le riz cultivé en Italie. Le riz arrivait brut, il était alors décortiqué, nettoyé, blanchi, saupoudré de talc et de glucose, enrobé d'huile de paraffine et ensaché avant d'être expédié par le train, partout en France, sous le nom de « riz Piémont fleuri ». L'utilisation de cette rizerie a perduré jusqu'en 1939. Aujourd'hui inscrit à l'inventaire supplémentaire des monuments

historiques, ce bâtiment est devenu un lieu d'exposition sur le patrimoine de Modane et ses environs ainsi que sur le projet de liaison transalpine ferroviaire, prévu pour 2023, entre Lyon et Turin.

RIZERIE DE MODANE / PHOTO PNV / M.B.





Infos pratiques

Les temps de marche

Les temps de marche indiqués dans ce guide sont indicatifs. Ils correspondent à une marche effective d'un marcheur moyen. Attention ! Les pauses et les arrêts ne sont pas comptés.

Dans les régions peu vallonnées, le temps de marche est calculé sur la base de 4 km à l'heure. En montagne, celui-ci est calculé sur la base de 300 m de montée et 400 à 500 m de descente à l'heure. Chacun adaptera son rythme de marche selon sa forme physique, la météo, le poids du sac, etc.

Assurances

Le randonneur parcourt l'itinéraire décrit, qui utilise le plus souvent des voies publiques, à ses risques et périls. Il reste seul responsable, non seulement des accidents dont il pourrait être victime, mais des dommages qu'il pourrait causer à autrui tels que feux de forêts, pollutions, dégradations...

Certains itinéraires empruntent des voies privées : le passage n'a été autorisé par le propriétaire que pour la randonnée pédestre exclusivement.

De ce fait, le randonneur doit veiller à être correctement assuré. La FFRandonnée et ses associations délivrent une licence ou une Randocarte incluant une

assurance adaptée. Renseignements : savoie@ffrandonnee.fr ou 04 79 33 05 64.

Modifications d'itinéraires

Le parcours correspond à la description qui est faite dans le topo-guide. Toutefois, dans le cas de modification d'itinéraire, il faut suivre le nouveau balisage qui ne correspond plus alors à la description. Ces modifications sont disponibles auprès du Centre d'information de la Fédération française de la randonnée pédestre (voir rubrique Adresses utiles) et sur le site www.ffrandonnee.fr rubrique Boutique, topo-guides. Les renseignements fournis dans le topo-guide, ainsi que les jalonnements et balisages, n'ont qu'une valeur indicative, destinée à permettre au randonneur de trouver plus aisément son chemin.

La responsabilité de la Fédération française de la randonnée pédestre ne saurait donc être engagée. Bien entendu, le balisage n'est pas une finalité, mais un moyen d'assistance et d'initiation : son objectif est de permettre aux randonneurs, voire aux promeneurs, de se déplacer dans le milieu naturel sans autre aide que celles de la carte, de la boussole, d'un jalonnement des lieux-dits et des points remarquables du paysage.

S'équiper

Pour partir à pied plusieurs jours dans la nature, mieux vaut emporter un minimum d'équipement :

- des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, neige, chaleur, etc.) ;
- des chaussures de marche adaptées au terrain et à vos pieds ;
- un sac à dos ;
- un sac et un drap de couchage pour certains gîtes d'étape ou refuges qui ne fournissent pas le nécessaire ou si vous campez. N'oubliez pas de poser la question lors de votre réservation.
- des accessoires indispensables (gourde, couteau, pharmacie, lampe de poche, boussole, grand sac poubelle pour protéger le sac à dos, chapeau, bonnet, gants, lunettes de soleil et crème solaire,

papier toilette et couverture de survie).

- des bâtons de marche sont également recommandés.

S'alimenter

Pensez à vous munir d'aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructose, tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs. Le chocolat est également un bon aliment énergétique, mais il présente l'inconvénient de fondre à l'intérieur du sac.

Pensez aussi à boire abondamment, mais attention à ne pas prendre n'importe quelle eau en milieu naturel ; munissez-vous dans ce cas de pastilles purificatrices.



Réalisation

- ✓ La coordination de la première édition de ce topo-guide a été assurée par Fernand Biboud et Jean-Pierre Feuvrier (†) du Comité départemental de la randonnée pédestre de Savoie.
- ✓ La mise à jour de la présente édition a été réalisée par le Comité départemental de la randonnée pédestre et le Parc national de Vanoise (Thierry Arsac, Élisabeth Berlioz, Sandrine Berthillot, Gilles Chappaz, Jean-Luc Etiévant, Laurent Perier-Muzet, Chloé Tardivet).
- ✓ La description technique de la variante par le col des Fours a été rédigée par Thierry Arsac et Dominique Giard.
- ✓ Les textes thématiques de la première édition ont été rédigés par Marie-Pierre Bazan, Élisabeth Berlioz, Jean-Pierre Feuvrier (†), Dominique Giard, Benoît Martineau, Christian Neumuller et Patrick Rouland.
- ✓ Les photos ont été fournies par le Parc national de la Vanoise : Christian Balais (C.B.), Mathieu Beurier (M.B.), Joël Blanchemain (J.Bl.), Jessica Buczek (J.B.), Philippe Benoît (P.B.), Gérard Cottet (G.C.), Benoît Deffresnes (B.D.), Michel Delmas (M.D.), Michael Delorme (M.De.), Chloé Esprit (C.E.), Patrick Folliet (P.F.), Dominique Giard (D.G.), Christophe Gotti (C.G.), Damien Hémeray (D.H.), Mylène Hermann (M.H.), Ludovic Imberdis (L.I.), Régis Jordana (R.J.), Jérémie Jourdan (J.J.), Pierre Lacosse (P.L.), Guido Meeus (G.M.), Jacques Perrier (J.P.), Jean-Yves Ployer (J.-Y.P.), Frantz Storck (F.S.), Nathalie Tissot (N.T.), Marie-Laure Tonnelier (M.-L.T.), Marion Le Ralle (M.L.R.) ; par le Parc national du Mercantour (PNM) ; et par Piérine Dodi (P.D.).
- ✓ Responsable de la production éditoriale : Isabelle Lethiec. Développement et suivi des collectivités territoriales : Patrice Souc, Sabine Guisguillert. Secrétariat d'édition : Marie Fourmaux, Séverine Chesseboeuf. Cartographie, SIG et couverture : Olivier Cariot, Frédéric Luc, Jérôme Pointeau. Mise en page et suivi de fabrication : Jérôme Bazin. Lecture et corrections : Aurélie Gilfrich, Marie-France Hélaers, Philippe Lambert, Didier Babin, Christine Pousse, Michèle Rumeau, Pierre-Louis Durand, Éric Chesney. Création maquette et design couverture : MediaSarbacane.

LINNÉE BORÉALE, PLANTE RARE
ET PROTÉGÉE / PHOTO PNV/F.S.