



Parc national  
de la Vanoise

# Expériences Vanoise

Guide 2026



**1<sup>er</sup>** Parc national créé en France en 1963,  
qui s'étend sur 533 km<sup>2</sup>



**2** Maisons du Parc, **5** points d'information  
et des offices de tourisme  
pour vous accueillir et vous orienter



**400** kilomètres  
de sentiers de randonnée  
à parcourir dans le cœur de Parc



**100** sommets  
de plus de 3 000 m d'altitude  
offrant un panorama exceptionnel



**2 860** espèces végétales  
et **340** espèces animales recensées et à découvrir




+ de **50** refuges  
pour dormir un peu plus près des étoiles



**85** exploitations agricoles dans le cœur de Parc  
pour goûter les saveurs de la montagne



**37 000** habitants et **25** communes



# Bienvenue dans le Parc national de la Vanoise !

© P. Witt / PNV

Randonneuse dans  
le vallon de la Rocheure  
Val Cenis - Termignon

→ Venir en Vanoise, c'est faire le choix d'une **destination pas comme les autres**. Vous voilà au cœur de l'un des rares espaces classés « Parc national » en France, sur lequel nous veillons depuis plus de 60 ans.

Séjourner ici, c'est apprendre à **découvrir la haute montagne autrement** : s'émerveiller devant la beauté d'un territoire préservé ; sillonner des paysages d'exception à pied, en raquette ou en ski de randonnée ; écouter la nature ; partager la convivialité d'une nuit en refuge ; rencontrer des acteurs engagés pour un tourisme durable ; mieux comprendre la faune, la flore, les missions du Parc ; vivre simplement ; prendre le temps de déconnecter ; repartir transformé...

C'est aussi **prendre conscience de votre pouvoir d'agir, en Vanoise et ailleurs**. Ici, vous n'êtes pas qu'un simple visiteur, vous êtes un invité discret ! C'est toute l'ambition de ce guide : vous donner les clés pour un séjour réussi et pour contribuer à protéger ce territoire fragile à nos côtés.

## Sommaire

- 4 Repérez-vous facilement en Vanoise
- 6 Randonnez à votre rythme
- 7 Préservez la tranquillité de la faune
- 8 Passez la nuit en refuge
- 9 Vanoisez, en adoptant les bons gestes
- 10 Cap sur les vallées de Bozel et des Belleville
- 14 Cap sur la vallée de la Haute Tarentaise
- 18 Cap sur la vallée de la Haute Maurienne
- 22 Prolongez votre séjour
- 23 Soutenez nos actions

## La Vanoise pour tous !

Pour rendre les plaisirs de la haute montagne accessibles à tous, nous mettons en place plusieurs actions pour les personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap : itinéraires adaptés et aménagés, prêt gratuit de matériel (joëlette, fauteuil hippocampe...), 3 refuges labellisés **Tourisme & Handicap**, outils pédagogiques sensoriels (panneaux tactiles, audioguides...).



⊕ d'infos → [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

© A. Garnier / PNV

Randonnée en joëlette  
au col de la Croix des Frettes,  
Champagny-en-Vanoise

# Repérez-vous facilement en Vanoise !

Le Parc national de la Vanoise est organisé autour de trois grands secteurs : les vallées de Bozel et des Belleville, la vallée de la Haute Maurienne et la vallée de la Haute Tarentaise. Accédez à plus d'infos sur chaque secteur dans les pages suivantes...



Et si vous vous déplaçiez autrement ?

→ Venir et se déplacer en Vanoise sans voiture individuelle, c'est plus simple qu'on ne l'imagine. De nombreuses solutions existent pour rejoindre le Parc et accéder aux départs de randonnée. En choisissant ces alternatives, vous contribuez à réduire les nuisances... au bénéfice des habitants, du climat, de la biodiversité et de votre propre expérience !



**En train :** rejoignez les gares de Moûtiers, Bourg-Saint-Maurice, Landry et Modane depuis Chambéry.



**En bus :** empruntez les lignes régulières depuis les gares ou les navettes locales.



**En vélo :**

- Embarquez votre vélo à bord des trains et autocars TER (réservation nécessaire), et faites-vous livrer vos bagages où vous voulez.

- Vous partez en randonnée ? Stationnez votre vélo sur les arceaux installés sur les parkings d'altitude ou les refuges accessibles à vélo.



**En voiture :**

- Privilégiez le covoiturage en vous inscrivant sur BlaBlaCar Daily ou l'autostop avec Rézo Pouce.
- Empruntez les navettes gratuites jusqu'au départ des itinéraires de randonnée, par exemple à Pralognan-la-Vanoise, Val Cenis - Termignon, Tignes, Val-d'Isère, Peisey-Nancroix...

Retrouvez des calculateurs d'itinéraires et toutes les informations détaillées sur

→ [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)



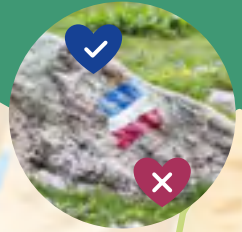
- Cœur du Parc national
- Aire d'adhésion du Parc national
- Réserve naturelle nationale

- Sentiers dans le cœur du Parc
- Maison du Parc / Point info Parc
- Station de sports d'hiver
- Gare SNCF
- Gare routière



## Comment savoir si vous êtes dans le cœur de Parc ?

Regardez les panneaux situés aux entrées du cœur de Parc et les balises colorées en bleu blanc rouge : côté bleu, vous êtes dedans, côté rouge vous êtes en dehors.



© C. Espin/PNW



**Vallée de la Haute Tarentaise**  
p. 14-17

**PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO**

**Vallée de la Haute Maurienne**  
p. 18-21

ITALIE



© F. Maunier / PNV

# Randonnez à votre rythme

Partir à l'assaut des sommets, admirer les glaciers, contempler un lac d'altitude, prendre un bain de forêt, écouter la nature... **La randonnée est le meilleur moyen de découvrir la Vanoise.** Avec plus de 250 itinéraires balisés, vous aurez l'embarras du choix pour explorer toutes les richesses du massif.



**Une randonnée réussie,  
ça se prépare !**



→ Rendez-vous sur [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com) pour trouver l'itinéraire adapté à votre niveau et à vos envies. Une fois le parcours choisi, téléchargez les traces GPS, repérez les points d'intérêt et identifiez les hébergements à proximité, pour tenter l'expérience refuge.

→ **Vérifiez les conditions météo.** Le cœur de Parc et les itinéraires de randonnée sont généralement accessibles de juin à octobre. Mais en haute montagne, la météo peut changer rapidement et la neige peut rester présente sur certains passages. Avant de partir, faites un tour sur [Météo France](http://Météo France) pour ne pas vous laisser surprendre.

→ **Équipez-vous correctement :** chaussures de marche, vêtements chauds (même en été), crème solaire, bonnet ou chapeau, lunettes de soleil, sac à dos, bâtons de marche, trousse de premiers secours... Sans oublier les jumelles pour observer la faune !

→ **Prévoyez de l'eau en quantité suffisante et un pique-nique zéro déchet :** contenants et couverts réutilisables, gourde, fruits frais, aliments sans emballage, sac en papier ou coton pour rapporter vos déchets. Et oui, en haute montagne, pas de collecte de déchets !



**Prêts ?  
En route !**

→ **Restez sur les sentiers** pour préserver la flore et la tranquillité de la faune.

→ **Suivez le balisage** pour arriver à bon port.

→ **Contournez les troupeaux**, dès que cela est possible. Si un chien de protection s'approche, arrêtez-vous ou avancez doucement, sans aller vers lui. Parlez-lui calmement et ne brandissez pas vos bâtons de marche, il finira par retourner à son troupeau. Pour vous expliquer le rôle essentiel des patous et vous sensibiliser aux bons comportements à adopter, deux animatrices sillonnent les alpages en été. N'hésitez pas à leur poser vos questions.

📍 Localisez les chiens de protection sur la carte en ligne [Map Patou](http://Map Patou).

→ **Profitez des paysages et ressourcez-vous !**



## Partez avec un professionnel

Pour explorer la haute montagne en toute sécurité et percer tous ses secrets, faites appel à un professionnel expérimenté : **accompagnateur en montagne ou guide de haute montagne.**

Émotions garanties !

**i** Partenaires du Parc, Relais Envie de Vanoise ou labellisés Esprit Parc national Vanoise [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

**i** Membres de la Compagnie des guides et accompagnateurs de Vanoise : [compagnie-guides-vanoise.com](http://compagnie-guides-vanoise.com)



Balisage d'un sentier de randonnée par un agent du Parc

Tous les sentiers, dans le cœur de Parc, sont entretenus et balisés par les agents du Parc. Vous les croiserez peut-être sur votre chemin.

# Préservez la tranquillité de la faune

En Vanoise, la faune se fait souvent discrète, mais elle n'est jamais très loin. En gardant vos distances et en restant calme, **vous aidez les animaux à rester en bonne santé et à préserver leur énergie**, notamment en hiver, période pendant laquelle ils luttent pour leur survie. Quelques exemples concrets :

- **Les marmottes** n'ont pas besoin qu'on les nourrisse. Les aliments que nous consommons ne correspondent pas à leurs besoins nutritionnels et peuvent entraîner des maladies : diabète, problèmes digestifs...
- Le **tétras-lyre** creuse un igloo dans la poudreuse pour se protéger du froid. Si vous passez trop près à ski ou en raquette, il s'envole brusquement et peut rester plusieurs heures en alerte avant de pouvoir se mettre à nouveau à l'abri.
- Le **chamois**, lui, consommera en hiver 60 fois plus d'énergie pour prendre la fuite que lorsqu'il se déplace normalement. Pour le **lièvre variable**, c'est 20 fois plus. Des dépenses énormes qu'ils auront du mal à combler, dans une période où la nourriture se fait plus rare.



Marmotte alpine



Tétras-lyre en parade



Jeune chamois mâle



Lièvre variable en pelage d'hiver

Refuge de la Valette  
Pralognan-la-Vanoise



© K. Renaud / PNV

Refuge du Vallonbrun  
Val Cenis - Termignon



© P. Wiltz / PNV



Refuge de la Femma  
Val Cenis - Termignon

© P. Wiltz / PNV

## Passez la nuit en refuge

Dormir au creux des montagnes dans l'ambiance chaleureuse d'un refuge fait partie des expériences d'un séjour en Vanoise. Plus de **50 hébergements** dans le cœur du Parc et à proximité peuvent vous accueillir : certains sont gérés par le Parc national, d'autres par la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM) ou des acteurs privés (liste disponible dans les pages suivantes). **Pensez à réserver, c'est indispensable !**

### En refuge, on vit autrement

→ Ici, on partage tout : un menu aux saveurs montagnardes, une conversation animée sur la rando du jour, des connaissances sur la montagne, une paire de jumelles pour observer le gypaète, une nuit en dortoir pour faire le plein d'énergie... On partage aussi l'eau, captée dans de petites sources alimentées par la pluie et la fonte des neiges, et l'électricité, produite sur place par des énergies renouvelables. Pour limiter votre consommation, privilégiez une toilette de chat plutôt que la douche (pensez à prendre gant et microserviette) et gardez votre téléphone en mode avion.

### Des gardiens & gardiennes engagés

→ Cuisine maison, approvisionnement en gros ou vrac, tri des déchets, récupération de l'eau, utilisation de produits d'entretien écoresponsables, ampoules basse consommation... Les gardiens et gardiennes mettent tout en œuvre pour réduire au maximum l'impact des refuges. Nous comptons sur vous pour participer à cette démarche en adoptant les bons gestes.

### Hors été, des refuges non gardiennés

→ Les refuges gérés par le Parc restent ouverts hors période estivale, sans gardiennage. Vous pouvez y dormir en autonomie, moyennant une **contribution financière** à régler en ligne après votre passage. Elle permet de participer à l'entretien de ces lieux, assuré par les gardes-moniteurs du Parc. Au printemps, certains refuges sont gardiennés pour accueillir les skieurs de randonnée.



### Profitez d'une nuit offerte

Dans le cadre de l'opération Nuit en cimes, Gîtes de France Savoie vous offre une nuitée dans l'un des refuges du Parc national de la Vanoise. Pour en bénéficier, réservez votre séjour dans l'un des hébergements partenaires entre le 15 et le 29 août.

⊕ d'infos → [gites-de-france-savoie.com](https://www.gites-de-france-savoie.com)

## Bivouaquez sans couac

En Vanoise, on ne plante pas sa tente n'importe où. Le bivouac est interdit, sauf aux abords de certains refuges et uniquement pendant la période estivale. Les places sont limitées : la réservation est donc obligatoire. Sur place, vous aurez accès aux sanitaires et à la salle hors-sac du refuge. Et si vous souhaitez profiter d'un bon repas, réservez le dîner et/ou le petit-déjeuner.

**i** 6€ la nuit

Liste des refuges et FAQ → [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

© P. Witt/PNV



# Vanoisez en adoptant les bons gestes

La Vanoise est aussi fragile qu'exceptionnelle. Pour profiter pleinement (et pour longtemps) de tout ce qui fait son caractère si unique, tout n'est pas permis. **Une réglementation spécifique s'applique dans le cœur de Parc et il est impératif de respecter quelques bonnes pratiques.**

Panneau réglementaire dans la Réserve naturelle nationale de la Grande Sassière

© F. Maier/PNV



## Laissez votre chien à la maison

→ Les chiens sont interdits dans le cœur de Parc.

Leur présence génère un stress important pour la faune et perturbe le travail des chiens de protection des troupeaux, qui sont autorisés.

## Prenez de la hauteur... sans drone

→ L'usage des drones est interdit dans le cœur de Parc.

Leur bruit dérange la faune, perturbe les troupeaux et nuit à la tranquillité des autres visiteurs. Pour prendre de la hauteur et profiter de panoramas spectaculaires, rien de mieux que vos jambes.

## Résistez à la tentation de la baignade

→ Même s'il fait très chaud! Les lacs d'altitude sont des écosystèmes sensibles. Ils abritent de nombreuses espèces invisibles qui n'aiment pas que l'on piétine le sol, que l'on remue la vase ou que l'on pollue l'eau avec nos crèmes solaires. Une simple trempette de pieds suffit à les chambouler. **Se baigner représente également un danger pour vous.** Contamination, choc thermique, voire noyade... Les risques sont nombreux.

## Repartez avec vos déchets

→ En montagne, pas de collecte de déchets!

Alors pour le pique-nique, pensez zéro-déchet. Vous passez une nuit en refuge? Proposez votre aide au gardien en redescendant quelques déchets dans la vallée. Il vous remerciera vivement.

Vue sur la Grande Motte (au fond).  
 Au premier plan, une gentiane à calice renflé.  
 Champagny-en-Vanoise



© C. Ruitten/PRV

# Cap sur les vallées de Bozel & des Belleville

Berceau des premières ascensions de la **Grande Casse** et célèbres pour leurs **stations de ski**, les vallées de Bozel et des Belleville racontent une Vanoise plurielle, marquée par les traditions agricoles de la **vallée de Chavière**, la richesse botanique de la **Réserve naturelle nationale du Plan de Tuéda**, les pentes abruptes de l'**aiguille du Fruit**, la fraîcheur de la **cascade de Py** et les panoramas grandioses depuis le **Petit Mont-Blanc**.



Maison du Parc national Pralognan-la-Vanoise



Refuge de Plaisance Champagny-en-Vanoise

## Trouvez les infos utiles

- Maison du Parc national à Pralognan-la-Vanoise  
04 79 08 71 49
- Maison de la Réserve naturelle nationale du Plan de Tuéda  
04 79 08 60 01

## Vivez des expériences authentiques

→ Avec les offres labellisées



**Rando observation des marmottes** avec Azimut Rando

06 83 17 78 65 • azimut-rando.weebly.com

**Séjour de 4 jours "Vanoise en plein cœur"**

avec François Gimenez

06 40 06 05 32 • vanoise-voyages.com

**Dégustation du miel de montagne**

de Klébert Silvestre

06 76 99 65 16

**Dégustation de la tomme de chèvre**

de Valentin Suchet

06 75 52 18 13 • chezpepenicolas.com

**Observation matinale des chamois**

avec le Bureau des Guides des Belleville

07 56 15 39 40

→ Avec un accompagnateur en montagne, membre du Réseau Envie de Vanoise

**Ludovic Ferchaud**

06 20 40 75 75 • pardelalesvallees.fr

## Réservez un hébergement

→ Sur le territoire du Parc

- 1** Refuge de Gittamelon  
Les Belleville  
refuge-gittamelon.com
- 2** Refuge du Lac du Lou ●  
Les Belleville  
refugedulacdulou.com
- 3** Refuge de Péclet-Polset  
Pralognan-la-Vanoise  
refugepecletpolset.ffcam.fr
- 4** Refuge des Lacs Merlet  
Courchevel  
refugedeslacsmerlet-vanoise-courchevel.com
- 5** Refuge de la Valette ●  
Pralognan-la-Vanoise  
refuge-valette.vanoise.com
- 6** Refuge du Col de la Vanoise  
Pralognan-la-Vanoise  
refugecoldelavanoise.ffcam.fr
- 7** Refuge de la Glière ●  
Champagny-en-Vanoise  
refugedelagliere.fr
- 8** Refuge du Christ  
Méribel  
lerefugeduchrist.com
- 9** Refuge du Mont Jovet  
Bozel  
refugedumontjovet.com
- 10** Refuge du Bois ●  
Champagny-en-Vanoise  
refuge-dubois.vanoise.com
- 11** Refuge de Plaisance ● ●  
Champagny-en-Vanoise  
refuge-plaisance.vanoise.com
- 12** Refuge du Plan des Gouilles  
Champagny-en-Vanoise  
refugeplandesgouilles.ffcam.fr
- 13** Refuge du Laisonnay  
Champagny-en-Vanoise  
laisonnay.com
- 14** Refuge du Grand Bec  
Planay  
refugedugrandbec.ffcam.fr
- 15** Refuge des Barmettes  
Pralognan-la-Vanoise  
lesbarmettes-refuge.com
- 16** Refuge du Grand Plan  
Courchevel  
refugegrandplan.fr
- 17** Refuge Le Repoju  
Pralognan-la-Vanoise  
refuge-repoju.com
- 18** Refuge du Saut  
Méribel  
refuges-vanoise.com
- 19** Refuge du Roc  
Pralognan-la-Vanoise  
refugeduroc.com
- 20** Chez Pépé Nicolas ●  
Les Belleville  
chezpepenicolas.com

● Labellisé Esprit Parc national

● Offre Nuit en cimes

→ À proximité

## Prenez une pause gourmande

# Faites de belles découvertes



Randonneur en route pour le refuge de la Glère  
Champagny le Haut

## Contemplez les glaciers de Champagny-en-Vanoise

→ Démarrez la journée dans le **vallon de Champagny le Haut**, site classé qui abrite la **plus grande aulnaie d'Europe**. Faites une pause à l'**Espace Glacialis** pour tout savoir sur les géants de glace qui ont façonné la Vanoise, aujourd'hui fragilisés par le changement climatique. Poursuivez le long du **doron**, torrent d'origine glaciaire, avant d'arriver sur le **sentier glaciologique**. Suivez les panneaux pédagogiques et laissez-vous subjugué par quelques-uns des plus hauts glaciers du massif.

© P. Wilt / PNV



Cassenoix moucheté  
sur une branche de pin cembro

## Suivez le vol du cassenoix moucheté et de l'aigle royal

→ Connaissez-vous le **cassenoix moucheté**? Cet oiseau tacheté joue les planteurs dans la **Réserve naturelle du Plan de Tuéda**. À la belle saison, il enfouit dans le sol des pignons de pin cembro pour l'hiver. Ceux qu'il finit par oublier germent et contribuent à la régénération de l'une des **plus belles cembraies des Alpes**.

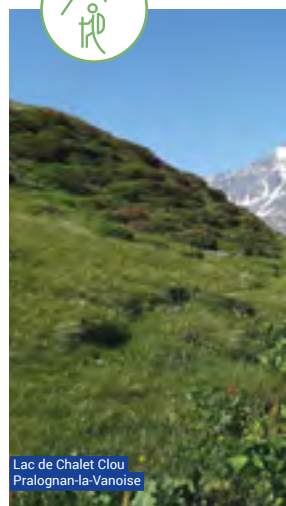
→ Pendant ce temps, l'**aigle royal** survole la vallée à la recherche de quelques marmottes bien portantes, son casse-croûte favori. Ce grand rapace, qui peut atteindre 2 m d'envergure, est une **espèce protégée**.



Aigle royal

© V. Shire / PNV

© P. Tandivel / PNV



Lac de Chalet Clou  
Pralognan-la-Vanoise

Départ **Les Prioux**, accessible en navette depuis Pralognan-la-Vanoise

Durée **4 heures**

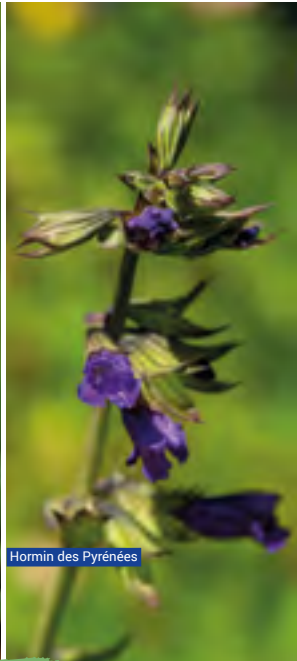
Difficulté **Moyenne**

Distance **9,6 km**

Dénivelé **474 m**



Linnée boréale

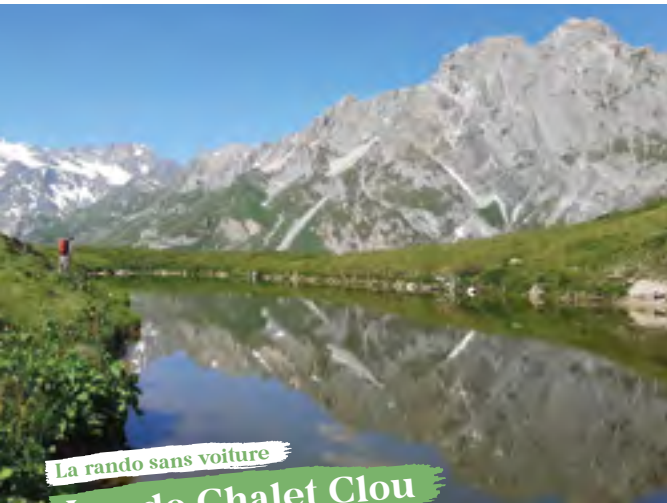


Horman des Pyrénées

## Repérez la linnée boréale et l'horman des Pyrénées

→ Très sensible, la **linnée boréale** est une espèce, arctico-alpine, protégée, visible du côté de **Champagny-en-Vanoise**. Cette fleur aux clochettes rose pâle se plaît particulièrement dans les sous-bois moussus et frais.

→ Si vous montez aux **lacs de Merlet**, depuis le lac de la Rosière à Courchevel, vous observerez sans doute l'**horman des Pyrénées** et ses jolies fleurs violettes, découvert en Vanoise en 1875.



La rando sans voiture

## Lac de Chalet Clou

→ Cette randonnée idéale pour les familles vous conduit jusqu'au petit **lac de Chalet Clou**, surnommé « lac des têtards ». Traversez le cirque de Nants, admirez le **roc de la Pêche**, l'**aiguille de Chanrossa** et le **glacier de Gébroulaz**, qui fait l'objet d'un suivi scientifique, depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle. En redescendant, faites une halte dans les **hameaux du Montaimont** ou au **refuge du Roc**, construit sur les ruines d'un alpage autrefois tenu par des moines.



## Le coup de cœur de... Mathilde

Agent d'accueil et d'animation  
de la Maison du Parc



Le cirque du Génépy,  
Pralognan-la-Vanoise



*J'aime inviter les visiteurs à monter jusqu'au cirque du Génépy. Ici, les moraines minérales côtoient le vallon verdoyant, la chaleur estivale rencontre la fraîcheur du glacier, les chamois voisinent des troupeaux de vaches... C'est un lieu exceptionnel où les contrastes sont vraiment saisissants.*



## Participez aux animations

Rencontres avec les agents du Parc sur les sentiers, expo photos sur le pastoralisme, animations à la Maison du Parc national à Pralognan-la-Vanoise... Retrouvez le programme complet de nos événements en flashant le QR code ou dans la rubrique Agenda de notre site.



Hameau du Monal, vue sur le mont Pourri  
Sainte-Foy-Tarentaise



© S. Meier / PNV



# Cap sur la vallée de la Haute Tarentaise

Du verdoyant vallon de Rosuel aux sources de l'Isère, la Haute Tarentaise révèle une Vanoise sauvage et habitée. Le mont Pourri et ses glaciers font face aux Réserves naturelles nationales de la Grande Sassière et de la Bailletaz, le mythique col du Petit Saint-Bernard, le col du Palet face à la Grande Casse, le col de la Rocheure et sa vue sur le Mont-Blanc, et aussi les hameaux du Monal, de la Savinaz et de la Gurraz, où les chalets d'alpage côtoient de jolis jardins potagers fleuris.

Maison du Parc national Rosuel



© F. Mauret/PNV

## Trouvez les infos utiles

- Maison du Parc national à Rosuel  
06 98 40 97 14
- Point info Parc national à Val-d'Isère  
04 79 06 06 60

## Vivez des expériences authentiques

### → Avec les offres labellisées



**Sortie botanique**  
avec Marie-Odile Dion  
06 82 88 79 81 • marie.randos@wanadoo.fr

**Rando à la chapelle des Vernettes**  
avec Aloïs Godard  
06 99 08 94 84 • lesmarmhotes.com

**Tour du mont Pourri**  
avec Marie-Paule Nullans  
06 20 27 47 84 • marie-paule-en-montagne.com

**Découverte de la faune en hiver**  
avec Nicolas Vernon  
06 23 15 14 46 • nicolasvernon@hotmail.com

### → Avec les accompagnateurs en montagne membres du Réseau Envie de Vanoise

**Raphaël Chenal**  
06 13 78 18 76 • encap-montagne.fr

**Elsa Nicolino**  
06 89 14 60 49 • elsanicolino@gmail.com

**Alain Pekar**  
06 87 92 67 77 • rando-montagne.fr

Refuge de la Martin Villaroger



© C. Tandrier/PNV

## Réservez un hébergement

### → Sur le territoire du Parc

- 1 **Refuge de Turia** ● Villaroger  
refuge-turia.vanoise.com
- 2 **Refuge de la Martin** ● ● Villaroger  
refuge-lamartin.vanoise.com
- 3 **Camping des Lanchettes** ● Peisey-Nancroix  
Campinglanchettes.com
- 4 **Refuge du Mont Pourri** Peisey-Nancroix  
refugedumontpourri.ffcam.fr
- 5 **Le P'tit refuge** Peisey-Nancroix  
ptitrefugerosuel.fr
- 6 **Refuge de Rosuel** ● ● ● Peisey-Nancroix  
refuge-rosuel.vanoise.com
- 7 **Refuge d'Entre le Lac** Peisey-Nancroix  
refugeentrelelac.fr
- 8 **Refuge du col du Palet** ● ● ● Peisey-Nancroix  
refuge-coldupalet.vanoise.com
- 9 **Refuge de Prariond** ● ● ● Val-d'Isère  
refuge-prariond.vanoise.com
- 10 **Refuge du Fond des Fours** ● ● Val-d'Isère  
refuge-fonddesfours.vanoise.com

- Labellisé Esprit Parc national
- Labellisé Tourisme & Handicap
- Offre Nuit en cimes

### → À proximité

- 11 **Refuge du Ruitor** Sainte-Foy-Tarentaise  
ruitor.com
- 12 **Refuge de l'Archeboc** Sainte-Foy-Tarentaise  
veronique.emprin021@orange.fr

## Prenez une pause gourmande

- 13 **La Ferme de l'Arsellaz** Val-d'Isère  
06 88 42 10 74

# Faites de belles découvertes



Refuge et vallon de Prariond  
Val-d'Isère

Les Parcs nationaux de la Vanoise et du Grand Paradis (Italie) sont jumelés depuis 1972, ont 14 km de frontière commune et mènent de nombreux projets en commun pour préserver la nature.

© C. Tardivel/PNV

## Grîmpez vers les Sources de l'Isère

→ Depuis le **vallon de Prariond**, lieu de prédilection des **marmottes**, remontez face au **glacier des sources de l'Isère**. C'est ici que naît la rivière avant de parcourir plus de 280 km, à travers trois départements (Savoie, Isère, Drôme). Fragilisé par le réchauffement climatique, le glacier a déjà **perdu près de 70% de sa superficie** en un siècle et demi. Poussez jusqu'au **col de la Lose**, à la frontière avec l'Italie, pour admirer le massif du **Grand Paradis**, dans une ambiance de bout du monde.



Grenouille rousse

## Rencontrez grenouilles rouges et chauves-souris

→ Montez jusqu'au **lac de La Plagne** : c'est ici que la **grenouille rousse**, seule espèce présente en Vanoise, vient se reproduire. Ses têtards peuvent mettre 2 à 3 ans pour devenir adultes. Patience, patience!

→ Les agents du Parc ont également constaté que le lac était devenu un terrain de chasse privilégié pour les **chauves-souris**, qui ont élu domicile bien plus bas dans la **vallée du Ponthurin**. Leur suivi a permis de recenser une **dizaine d'espèces, toutes protégées**.

© J. Bouchard/PNV

© C. Feimer/PNV



Panorama sur l'Aliet, le mont Pourri, le dôme de la Sache et le dôme des Platières Peisey-Nancroix

**Départ** Rosuel, accessible en navette depuis la gare de Landry

**Durée** 3 à 5 jours

**Difficulté** Facile

**Distance** 36 km

**Dénivelé** 2200 m

Grand murin



Botryche lunaire

© C. Balais/PNV

## Observez le botryche lunaire

→ Dans la **Réserve naturelle de la Grande Sassièr**e, réputée pour la diversité de sa flore, jouez les apprentis botanistes et tentez d'identifier le botryche lunaire. Plusieurs écrivains ont attribué à cette petite fougère (moins de 20 cm) de mystérieux liens avec la Lune, voire des pouvoirs magiques. Mais c'est bien la **forme de ses feuilles, en demi-lune**, qui lui a donné son nom. Cueillette interdite !



La rando sans voiture

## Tour de la pointe de la Vallaisonnay

© C. Rutten/PNV

→ Ce parcours en itinérance offre un panorama exceptionnel sur les plus hauts sommets de la Vanoise, le **mont Pourri** (3779 m) et la **Grande Casse** (3855 m), mais aussi sur la **pointe de la Vallaisonnay** et ses aiguilles enneigées. Ouvrez l'œil, vous apercevrez peut-être des bouquetins gambader dans le cirque de Dégoteil ou dans les barres rocheuses au pied du dôme des Platières. En fin de parcours, profitez d'une pause méditative sur les rives désertes du **lac de Grattaleu**.



© C. Balais/PNV

## Le coup de cœur de... Stéphane

Garde-moniteur du Parc



## Les moraines de Riondaz, Villaroger



© S. Mader/PNV

*Après une rude ascension, j'aime profiter du calme qui règne dans les moraines de Riondaz. Ce dédale de cailloux façonné par le recul des glaciers est colonisé par de minuscules plantes, capables de résister à la rigueur du climat. En redescendant, je m'arrête au refuge de Turia, récemment rénové, pour discuter avec la gardienne et les randonneurs.*



## Participez aux animations

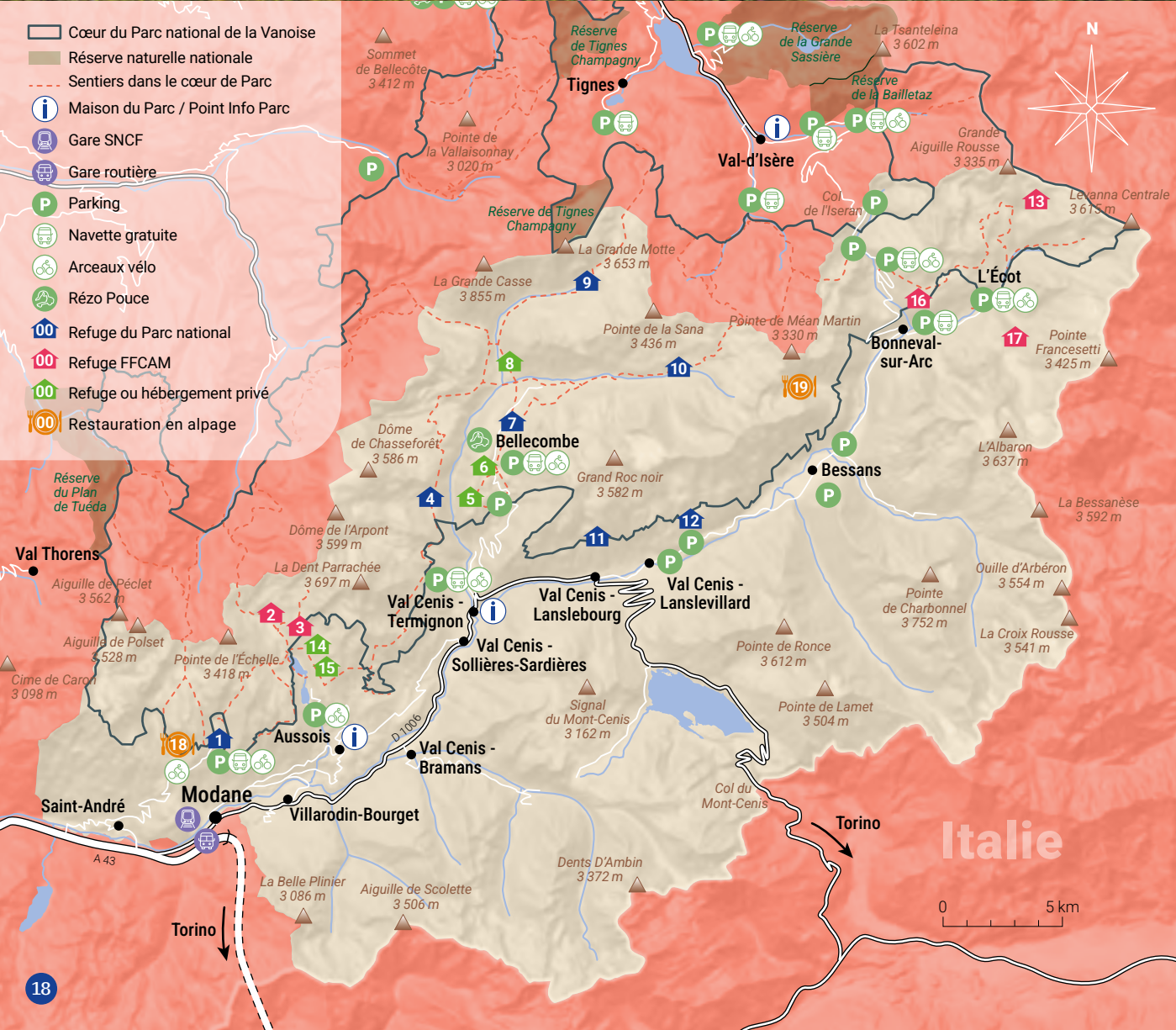
Expo et ateliers à la Maison du Parc à Rosuel, sorties nature sur les traces des marmottes, rencontres avec les agents du Parc... Retrouvez le programme complet de nos événements en flashant le QR code ou dans la rubrique Agenda de notre site.



Chalets de la Duis et épilobes en fleurs.  
 Au fond, massif de l'Albaron.  
 Bonneval-sur-Arc



© J. Jourdan / PNY



# Cap sur la vallée de la Haute Maurienne

Au pied des arêtes frontalières des Levanna, la vallée de la Haute Maurienne est traversée par l'Arc, qui prend sa source sous l'ancien glacier des Trois Becs. Ses paysages de haute montagne attestent de la présence de l'homme depuis des millénaires : de nombreuses gravures rupestres, dont la mystérieuse **Pierre aux pieds**, classée « monument historique », la **Route du sel** qui reliait autrefois les salines de Moutiers et l'Italie, la production du bleu de Termignon à l'alpage d'**Entre-Deux-Eaux**, sans oublier le col de l'**Iseran**, plus haut col routier des Alpes.



## Trouvez les infos utiles

- Point info Parc national à Aussois  
07 63 53 47 50
- Point info Parc national à Termignon  
04 79 20 54 54



## Réservez un hébergement

### → Sur le territoire du Parc

- 1 Refuge de l'Orgère ● ● ●  
Villarodin-Bourget  
refuge-orgere.vanoise.com
- 2 Refuge du Fond d'Aussois ●  
Aussois  
refugedufonddaussois.ffcam.fr
- 3 Refuge de la Dent Parrachée  
Aussois  
refugeladentparrachee.ffcam.fr
- 4 Refuge de l'Arpont ●  
Val Cenis - Termignon  
refuge-arpont.vanoise.com
- 5 Refuge du Lac Blanc  
Val Cenis - Termignon  
refugedulacblanc-vanoise.com
- 6 Refuge de l'Auberge de Bellecombe  
Val Cenis - Termignon  
aubergedebellecombe.com
- 7 Refuge de Plan du Lac ● ● ●  
Val Cenis - Termignon  
refuge-plandulac.vanoise.com
- 8 Refuge d'Entre-Deux-Eaux  
Val Cenis - Termignon  
refuges-vanoise.com
- 9 Refuge de la Leisse ● ● ●  
Val Cenis - Termignon  
refuge-leisse.vanoise.com
- 10 Refuge de la Femma ● ● ●  
Val Cenis - Termignon  
refuge-femma.vanoise.com
- 11 Refuge du Cuchet (non gardé)  
Val Cenis - Lanslebourg  
vanoise-parcnational.fr

- Labellisé Esprit Parc national
- Labellisé Tourisme & Handicap
- Offre Nuit en cimes

- 12 Refuge de Vallonbrun ● ● ●  
Val Cenis - Lanslevillard  
refuge-vallonbrun.vanoise.com
- 13 Refuge du Carro  
Bonneval-sur-Arc  
refugeducarro.ffcam.fr

### → À proximité

- 14 Refuge de la Fournache  
Aussois  
refuges-vanoise.com
- 15 Refuge de Plan Sec  
Aussois  
refuges-vanoise.com
- 16 Refuge de Bonneval-sur-Arc (non gardé)  
Bonneval-sur-Arc  
chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr
- 17 Refuge des Évettes  
Bonneval-sur-Arc  
refugedesevettes.ffcam.fr

## Vivez des expériences authentiques

### → Avec les offres labellisées



**Tour du Pays désert ou sortie raquettes à Sardières**  
avec Olivier Trompette  
06 75 80 67 57

**Tour de la Vanoise en 6 jours**  
avec Allibert Trekking  
04 76 45 84 84 • allibert-trekking.com

**Tour de la Vanoise en 5 jours**  
avec Yves Vionnet  
06 80 02 13 85 • albiezrandopatrimoine.com

### → Avec les accompagnateurs en montagne membres du Réseau Envie de Vanoise

**Vincent Anglaret**  
06 21 53 05 51 • vincent.anglaret@gmail.com

**Thierry Bardagi**  
04 79 05 86 68 • tbardagi@hotmail.com

**Élodie Camus**  
07 81 73 68 32 • elodie.camus@hotmail.fr

**Arnaud Mejean**  
06 23 88 18 60 • mejean.arnaud.aem@gmail.com

## Prenez une pause gourmande

- 18 L'Estiva  
Modane  
06 12 63 99 98
- 19 Écurie de Panino  
Bessans  
ecuriedepanino.com

# Faites de belles découvertes



Vallon de l'Orgère  
Villarodin-Bourget

La Promenade confort de l'Orgère, ponctuée de panneaux d'information sensoriels, vous permettra d'en apprendre plus sur la faune, la flore et le paysage.

## Explorez le vallon de l'Orgère

→ Véritable éden d'altitude, le **vallon de l'Orgère** est un site majeur pour le suivi du bouquetin : c'est ici que subsistait le dernier noyau de population française, à l'origine de la création du Parc en 1963. C'est aussi ici que se trouve la **forêt de l'Orgère**, où se dressent des pins cembro multi-centenaires, pouvant atteindre jusqu'à 25 mètres de haut. Depuis le **refuge de l'Orgère**, vous pouvez aussi rejoindre le **lac de la Partie** et sa vue imprenable sur les **glaciers de Chavière et de Polset**.



Gypaète barbu adulte

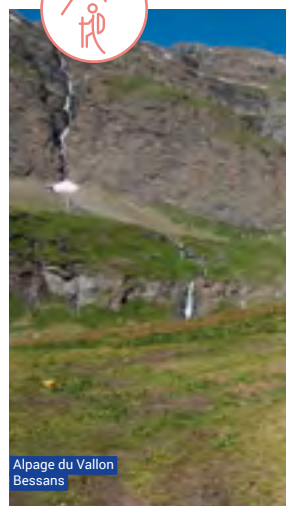
## Découvrez gypaètes barbus et lièvres variables

→ Levez les yeux : des **gypaètes barbus** ont installé leur nid dans les **gorges du Doron**, **premier site de reproduction**, depuis la réapparition de ce grand rapace en Vanoise, au début des années 1990.

→ Pas très loin, aux alentours de **Plan du Lac**, vit le **lièvre variable**. Très discret et adepte de la vie nocturne, il est particulièrement **sensible au changement climatique**. Pour suivre son évolution, les agents du Parc collectent et analysent régulièrement ses crottes. Un indice précieux !



Lièvre variable



Alpage du Vallon Bessans

**Départ** Bessans, accessible en bus depuis la gare de Modane

**Durée** 4h15

**Difficulté** Moyenne

**Distance** 10,6 km

**Dénivelé** 600 m



Crépide des Alpes rhétiques



Chardon bleu en fleurs

## Admirez la crépide des Alpes rhétiques et le chardon bleu

→ En direction du col de la Vanoise, se cache la **crépide des Alpes rhétiques**. Cette petite fleur jaune, d'à peine 10 cm, est une **espèce protégée**, que vous ne trouverez qu'en Vanoise!

→ Plus répandu mais tout aussi fragile, le **chardon bleu** colore certains **alpages de Termignon**. Pour le préserver de l'appétit des brebis, le Parc et les éleveurs délimitent des **zones de protection au printemps**. Une mesure efficace qui lui permet de fleurir en toute tranquillité.



La rando sans voiture

## Circuit de l'alpage du Vallon

→ Cet itinéraire, qui démarre sur le chemin du Petit bonheur présage une belle journée! Rejoignez l'**alpage du Vallon**, sous l'œil bienveillant de la **pointe de Charbonnel** qui culmine à 3572 m. Là-haut, découvrez les **chalets d'alpage** et les secrets de **fabrication du beaufort**. Puis, laissez-vous tenter par une **dégustation** ou une **nuit à la ferme** pour une immersion complète au cœur des traditions agricoles.

**i** Le Parc a soutenu l'installation du premier méthaniseur enterré des Alpes. Son rôle : valoriser le petit-lait issu de la production du fromage, un résidu susceptible d'altérer la qualité des cours d'eau. En Vanoise, être producteur, c'est aussi être protecteur.



## Le coup de cœur de... Sébastien

Chef de secteur du Parc



Lac du Pys,  
Bonneval-sur-Arc



*Niché à proximité d'un chalet où les gardes-moniteurs du Parc passent parfois la nuit, pour être au plus près du terrain, le lac de Pys offre un spectacle saisissant au lever du soleil. Eaux limpides, panorama sur le glacier des sources de l'Arc, bouquetins et chamois... C'est un lieu hors du temps où j'aime me ressourcer.*



## Participez aux animations

Rencontres avec les éleveurs et agriculteurs, expo sur les glaciers à Aussois, stands animés par les agents du Parc... Retrouvez le programme complet de nos événements en flashant le QR code ou dans la rubrique Agenda de notre site.





© N. T. 2019 / PNV

# Prolongez votre séjour

En restant connecté avec le Parc toute l'année pour suivre nos actions et continuer à découvrir les trésors de Vanoise.



## Suivez les actus du Parc

→ Chaque jour, les agents du Parc se mobilisent pour préserver la nature, imaginer des solutions pour s'adapter aux effets du changement climatique, accompagner les agriculteurs et les acteurs du tourisme vers des pratiques plus responsables, conseiller les communes dans leurs projets d'aménagement, entretenir les sentiers de randonnée ou encore restaurer le patrimoine... Pour mieux comprendre nos missions, **découvrez les coulisses de ces actions dans notre magazine et notre newsletter.**

**i** Inscrivez-vous à la **newsletter**

**i** Consultez le **Journal du Parc**

## Abonnez-vous à nos réseaux sociaux

→ N'hésitez pas à nous identifier dans vos publications, nous pourrons ainsi relayer vos plus beaux contenus !



## Écoutez le podcast le Souffle des cimes

→ Installez-vous confortablement et embarquez pour une expérience sonore immersive au cœur de la Vanoise : partez sur les traces du bouquetin des Alpes avec les agents du Parc, suivez la restauration d'un chalet d'alpage familial, chaussez les crampons pour aller prendre le pouls du glacier de Gébroulaz, découvrez comment l'alpage du Vallon valorise le petit-lait pour préserver l'environnement... Une dizaine d'épisodes qui démontrent qu'un territoire protégé peut aussi être un territoire vivant. Bonne écoute !

**i** Disponibles sur les plateformes d'écoute.



Tasse aux couleurs du Parc  
en vente sur la boutique

## Soutenez nos actions

Lieu d'émerveillement et de ressourcement, la Vanoise est **en première ligne face au changement climatique**. Les Alpes se réchauffent plus vite que d'autres territoires ! Le Parc national de la Vanoise est financé à 95 % par des fonds publics (État, Région, Département...), mais ses **ressources sont limitées au regard des défis à relever**. En achetant un produit de la boutique du Parc ou en faisant un don, vous nous aidez à aller plus loin dans nos missions de protection et de sensibilisation, et rejoignez une communauté animée par la même « envie de Vanoise ».

### Repartez avec un souvenir

→ Retrouvez tous nos produits dans les Maisons du Parc et Points info ou sur notre **boutique en ligne**.

**i** [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

### Nouveautés



**Gourde**  
*Idéale pour  
un pique-nique  
zéro déchet.*  
**13,50€**



**"Les carnets  
de Pierre"**  
*Pour en savoir plus  
sur les oiseaux  
et les rapaces.*  
**18€**



**Jeu de 7 familles**  
*Pour jouer  
avec les animaux  
de la montagne.*  
**7,90€**



**BD "Dans les pas  
des gardiens"**  
*Une série d'anecdotes  
vécues par les agents  
des Parcs nationaux.*  
**14,90€**

### Faites-nous un don

Même petit, chaque geste compte ! Vos dons nous permettent, par exemple, d'équiper les tétras-lyres de balises GPS pour assurer un suivi plus fin et mettre en place des zones de tranquillité sur les domaines skiables, de développer des solutions innovantes pour rendre le Parc toujours plus accessible aux personnes à mobilité réduite... Chaque don vous permet d'obtenir une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé, dans la limite de 20 % du revenu imposable.

**1 don de 50€ ne vous coûte que 17€  
après réduction d'impôts.**

⊕ À vos dons → [don.parcnationalvanoise.fr](http://don.parcnationalvanoise.fr)



Tétras-lyres pendant  
les parades de printemps

# 2026, focus sur le pastoralisme

La Vanoise est depuis toujours une terre d'élevage. Ici, les éleveurs produisent du beaufort, de la raclette, du bleu de Termignon, de la viande... Face aux défis de l'adaptation au changement climatique, de la préservation de la biodiversité, de la transmission des savoir-faire... le Parc les accompagne au quotidien et s'associe à l'Année internationale des parcours et des éleveurs pastoraux, proclamée par les Nations Unies. Profitez de votre séjour pour déguster leurs produits et aller à leur rencontre.



Berger et son troupeau de moutons  
L'Estiva, Villarodin-Bourget

## Les bons gestes

Lors de vos randonnées, vous traversez un territoire vivant. Pour préserver la tranquillité des troupeaux et respecter les exploitations, merci de rester sur les sentiers balisés, de contourner les animaux et de refermer les barrières après votre passage.

→ [vanoise-parcnational.fr](https://vanoise-parcnational.fr)



Directeur de la publication : Xavier Eudes, Parc national de la Vanoise

Conception et réalisation : Bureau Francine & Marylène Gonçalves - Rédaction : Blue Hannah

© Photo couverture : Florian Maurer - Parc national de la Vanoise - Imprimerie Gonnet (01300 Virignin).

Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement, avec des encres végétales, certification « Imprim' vert ».

Parution juin 2026 - ISSN : 0990-6509



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

