

Parc national  
de la Vanoise

#36

été 2022

# l'estive

le mag' connecté à la nature

*la haute Montagne à visage humain*



**1<sup>er</sup> Parc national**  
créé en France en 1963



**53 300 hectares**  
d'espaces naturels pour vous ressourcer



**400 kilomètres**  
de sentiers de randonnée balisés à explorer



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



**52 refuges**  
pour dormir au cœur des montagnes



**2 000 bouquetins**  
et **2 000 espèces végétales**  
à découvrir



**39 acteurs labellisés Esprit Parc,**  
une marque qui met en valeur les produits  
et les services qui font l'authenticité du territoire



**6 points info Parc national**  
pour rencontrer nos gardes-moniteurs,  
nos hôtes et hôtesses, vous informer  
tout au long du séjour

# Destination Vanoise

**Bienvenue dans le Parc national de la Vanoise!**  
Mettez le cap sur une nature protégée, des villages et des vallées vivantes. Et pour profiter de cette liberté et d'un dépaysement unique, n'oubliez pas de respecter la faune, la flore et le travail de tous.

## Préparez votre séjour

- Osez la montagne avec vos enfants, motivés pour rejoindre un petit lac ou un alpage.
- Utilisez le site [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com) et transformez votre smartphone en GPS de randonnée.
- Profitez des sites, activités et sorties proposées sur le Parc national pour les personnes en situation de handicap.
- Partez observer la nature avec un animateur ou discutez de son métier le temps d'une rencontre sur un sentier.
- Découvrez les produits de la marque Esprit parc national imaginés par des femmes et des hommes engagés dans la préservation du territoire.
- Scrutez l'agenda des expositions et animations prévues dans les Maisons du Parc, dans les nombreux refuges et ailleurs.
- Pensez à réserver en ligne votre nuit en refuge et glanez toutes les informations utiles à votre séjour.
- Renseignez-vous sur la pratique du bivouac. Ce dernier est autorisé uniquement à proximité immédiate de certains refuges.

© P. Wirt / PNV



## Vanoisez !

Marchez, courez, flânez, photographiez, sentez, écoutez, observez...  
Le Parc autorise de multiples activités, à condition de suivre la *Parc attitude* indispensable à la protection d'un environnement naturel exceptionnel et fragile.

*En cœur de Parc et en Réserves naturelles nationales, vous entrez dans des espaces protégés. Certaines pratiques sont autorisées, d'autres sont réglementées ou interdites. Renseignez-vous avant de partir.*

## Sommaire

- p. 3** Préparez votre séjour
- p. 4-9** Zoom sur les vallées
- p. 10** Repérez-vous en Vanoise
- p. 12** Trouvez un hébergement dépaysement & régalez-vous !
- p. 14** La montagne sur un plateau... de jeu !
- p. 15** Repartez avec un souvenir! Revenez en hiver



# Cap sur les Vallées de Bozel & des Belleville

Les Allues, Les Belleville, Courchevel, Champagny-en-Vanoise et Pralognan-la-Vanoise... Derrière les noms de vallées et de stations de sports d'hiver, une nature préservée à arpenter l'été.



Faites des rencontres authentiques ! avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



**Morgane Martin**  
Accompagnatrice équestre  
À travers cette journée équestre, des cheminées de fées jusqu'à un alpage, nous prenons le temps, au pas des chevaux, d'observer, d'écouter, de sentir ce patrimoine si particulier, entre nature et monde agricole.  
Ferme de Villarenger / Les Belleville  
Tél. 06 77 22 10 20 - [villarenger.fr](http://villarenger.fr)



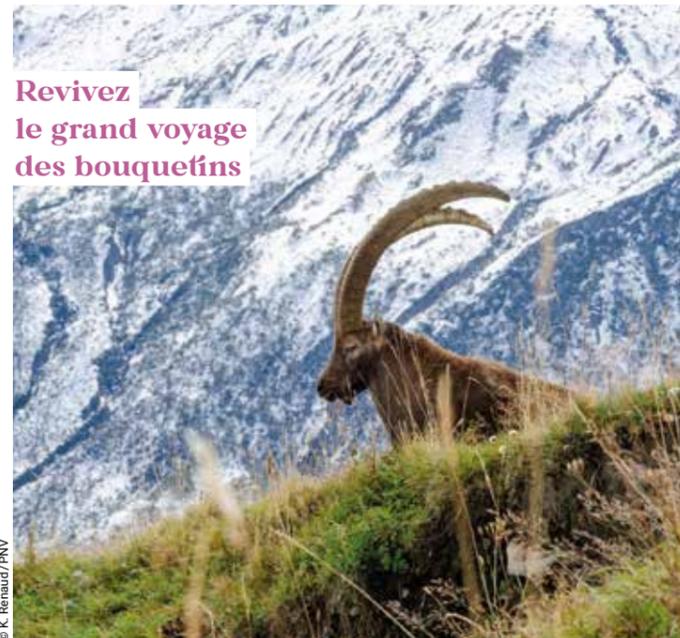
**Gaël Machet**  
Alpagiste et fromager  
C'est plaisant d'échanger avec des gens intéressés par notre métier. Ils sont toujours impressionnés par le boulot que demande la fabrication d'un beaufort. Et puis, on est parmi les rares à le faire en alpage.  
Alpage de Ritord / Pralognan-la-Vanoise  
Tél. 06 70 61 68 26



Scrutez les petites bêtes du Doron

Il suffit parfois d'un filet à papillon pour faire le bonheur d'un enfant... ou de ses parents ! Il y en aura à disposition sur le stand du Parc national avec d'autres jeux et outils pédagogiques pour découvrir les prairies humides et les rives du torrent. Ici, une libellule, là des reines des prés ou des orchidées... Profitez-en pour visiter le splendide moulin à grain, en parfait état de fonctionnement.

**i** Animation au moulin de Burdin (Les Menuires), le 27 juillet, de 11h à 16h.



Revivez le grand voyage des bouquetins

En avril 2021, dix-neuf bouquetins de la Vanoise étaient transférés dans le massif de l'Argentera-Mercantour. Objectif : apporter du sang neuf à la population des Alpes du Sud. Deux films racontent cette aventure scientifique menée par les agents des parcs nationaux, depuis les études génétiques jusqu'aux techniques de capture respectueuses du bien-être animal.

**i** Maison du Parc national de la Vanoise, à Pralognan. Projection, du 17 juin au 16 septembre, le vendredi de 18h à 19h. Sur réservation.



Appréciez la beauté d'un lis martagon

Il est reconnaissable entre mille avec ses grosses fleurs roses pendantes laissant apparaître, à maturité, six étamines orangées. Vous le croiserez au-delà de 1500 m d'altitude, dans les prairies fraîches des vallées de Bozel et des Belleville. Des récoltes excessives menaçant certaines populations, un arrêté préfectoral en interdit désormais la cueillette sur l'ensemble du département de la Savoie. Alors, touchez-le avec les yeux...



## Ça bouge dans les refuges !

Les gardiens de refuge savent faire rimer nature et culture au fil de l'été : une fin d'après-midi pour discuter biodiversité avec des gardes-moniteurs, une veillée au son d'un concert en live... La vie est belle là-haut !

### → Points-rencontres

Pécellet-Polset, La Valette, Col de la Vanoise, La Glière.

Combien pèse une corne de bouquetin ? On peut la toucher ? Et cet oiseau, comment s'appelle-t-il ? Venez en refuge avec vos questions, des gardes-moniteurs du Parc national passeront l'après-midi avec vous à décrypter les mystères de la nature.

**+** d'infos agenda > [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

### → Tournée des refuges

Du refuge de Gittamelon (14 et 15 juillet) à celui du col de la Vanoise (4 août), une bande de musiciens-randonneurs va enchaîner les concerts en altitude. De quoi vivre une soirée en refuge encore plus magique que d'habitude.

**+** d'infos > [tourneesdesrefuges.fr](http://tourneesdesrefuges.fr)

## Profitez de moments forts !

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)



### → Exposition Opération Corridors

Cette expo conçue pour les familles explique la notion de « corridors écologiques » et pourquoi les animaux ont besoin de circuler librement pour se nourrir, se reproduire, se reposer.

Maison du Parc national (Pralognan-la-Vanoise)  
Du 13 juin au 18 septembre, 10h-19h.



### → Balades Autour du lac du Lou

Rendez-vous avec une garde-monitrice du Parc national pour une balade naturaliste dans les environs.

Refuge du Lac du Lou (Les Menuires)  
20 juillet, 13h. Gratuit, sur inscription auprès de l'office de tourisme des Menuires.



### → Point-rencontre Des lacs sentinelles

Température de l'eau, végétation aquatique, espèces de poissons, présence de microplastiques : un rendez-vous pour tout savoir des suivis scientifiques menés dans les lacs d'altitude.

Refuge des lacs Merlet (Courchevel)  
27 juillet et 3 août, 13h-16h 30.



### → Traditions Fête de l'alpe et des guides

Pralognan rend honneur à son patrimoine : mises en scène des coutumes et habits d'autrefois, bénédiction des piolets et des cordes des guides.

Pralognan-la-Vanoise  
7 août - Stand du Parc.



### → Animation Zoom sur les rapaces

Qui est là dans la longue-vue mise à disposition par le Parc ? Un faucon crécerelle, un vautour fauve ? La nature réserve des surprises et une garde-monitrice vous guide dans sa découverte.

Refuge de Gittamelon (Les Menuires)  
8 août, 13h-16h.



# Cap sur la Haute Tarentaise

Entre Beaufortain, massif du Mont-Blanc et Maurienne, la Haute Tarentaise cache de majestueux espaces naturels protégés. Un patrimoine à découvrir de Peisey-Nancroix jusqu'aux sources de l'Isère.



Faites des rencontres authentiques ! avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



**Marie-Odile Dion**  
Accompagnatrice en montagne  
Je vous guide en tant que botaniste et thérapeute pour amplifier les bienfaits de la nature et améliorer votre bien-être...  
Cheminez avec moi à petits pas et en pleine présence sur des sentiers enchanteurs.  
Marie Randos / Peisey-Nancroix  
Tél. 06 82 88 79 81  
Facebook @marie.randos



**Aloïs Godard**  
Accompagnateur en montagne  
Le tour de l'aiguille de la Vanoise : paysages grandioses, fleurs colorées, observations d'animaux, route ancestrale du sel et des fromages...  
J'aime faire découvrir cette carte postale du Parc national !  
Les Marm'hôtes / La Côte d'Aime  
Tél. 06 99 08 94 84 - [lesmarmhotes.com](http://lesmarmhotes.com)

Partez à la chasse (nocturne) aux papillons



Philippe Francoz est un naturaliste passionnant, conteur intarissable de petites histoires d'insectes et spécialiste des papillons, en particulier ceux de nuit. Il vous invite ici à une insolite chasse nocturne qui dévoile leur extraordinaire diversité. S'il lui arrive de dénicher des espèces jamais observées en Vanoise, il tient d'abord à transmettre sa passion et à sensibiliser à l'appauvrissement de la biodiversité.

**i** Maison du Parc national, à Rosuel.  
25 juillet, exposition en journée et animation à partir de 20h.

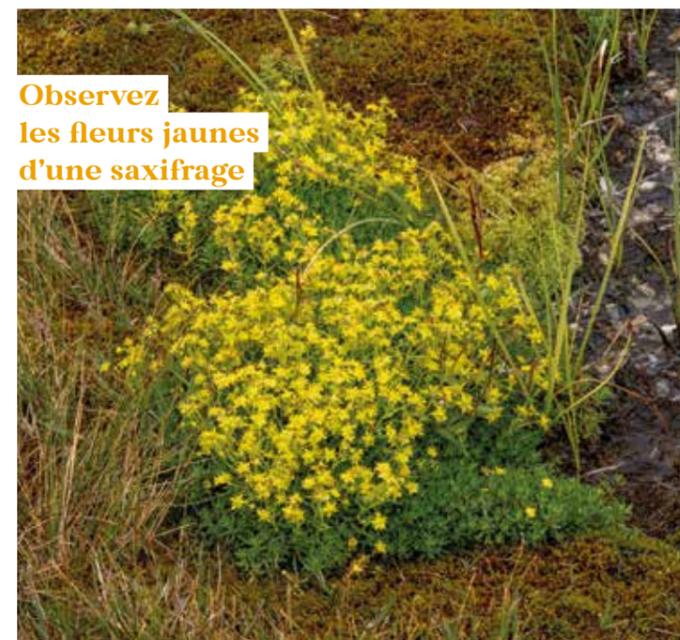
Remontez aux sources de l'Isère



Les petits ruisseaux font les grandes rivières... L'Isère n'échappe pas à la règle. Et c'est dans le Parc national de la Vanoise qu'elle prend sa source, 286 km avant de rejoindre le fleuve Rhône. Le vaste cirque glaciaire et le verdoyant vallon de Prariond valent la balade. Et pourquoi ne pas profiter du nouveau refuge et de sa terrasse plein sud ?

**i** Accès au refuge de Prariond : 1h de marche.  
Départ du parking de Pont Saint-Charles (route du col de l'Iseran).  
Prudence avec les enfants dans le passage des gorges sécurisé par trois mains courantes.

Observez les fleurs jaunes d'une saxifrage



La saxifrage des ruisseaux (*Saxifraga aizoides*) affectionne les zones de sources où elle fleurit à la fin de l'été, à partir de 1500 m d'altitude. Elle est la plante hôte du petit apollon, un papillon blanc tacheté de rouge et de noir dont les chenilles se nourrissent exclusivement de cette plante. Sur le plateau de Prariond ou au pied du barrage de la Réserve naturelle de la Grande Sassièr, prenez le temps d'observer ses petites fleurs à cinq pétales jaunes couverts de points orangés...



Ça bouge dans les refuges !

Un refuge offre bien plus que le gîte et le couvert ! C'est un lieu de rencontres et de culture où des artistes – musiciens, peintres, photographes... – nous ouvrent d'autres fenêtres sur la montagne.

→ **Festival En Plein Art**  
Dans cinq refuges de Tarentaise (Prariond, Fond des Fours, Turia, Mont Pourri et Ruitor), des artistes amoureux de la montagne exposent leur vision des cimes. Encres, tirages et aquarelles prennent de l'altitude le temps d'un été.

**+ d'infos > Facebook @enpleinartfestival**

→ **Tournée des refuges**  
Du refuge du **col du Palet** (5 août) à celui de **Prariond** (14 août), huit refuges et dix concerts acoustiques d'une bande de musiciens-randonneurs. Vous les reconnaîtrez sur le sentier à leurs drôles de sac-à-dos... La musique est si belle là-haut !

**+ d'infos > [tourneesrefuges.fr](http://tourneesrefuges.fr)**

## Profitez de moments forts !

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)



→ **Balades**  
**La nature autour de Rosuel**

Partez à la rencontre des marmottes, des tourbières ou de l'histoire des glaciers de la vallée avec des animations proposées autour du refuge de Rosuel.  
**Peisey-Nancroix**  
Gratuit, sur inscription à la Maison du Parc à Rosuel.



→ **Exposition**  
**La tribu des marmottes**

Pour tout savoir sur la vie de la mascotte des Alpes en s'amusant : sa vie de famille, ses conflits de voisinage, ses ennemis, l'organisation de son terrier...  
**Maison du Parc à Rosuel (Peisey-Nancroix)**  
Gratuit. Accès handicapés.



→ **Rencontres**  
**Le Parc à vos côtés**

Des gardes-moniteurs présents sur les sentiers répondent à vos questions au fil de l'été.  
**Rosuel (GR@5 vers la Rèbe), Le Manchet (vers Fond des Fours), Pont Saint-Charles (vers Prariond)**  
Dates à la Maison du Parc, à Rosuel et auprès des offices de tourisme.



→ **Atelier**  
**Chasseurs d'images**

Atelier d'initiation à la photo nature (2 h, avec un téléphone portable) destiné aux enfants : techniques de base, observation et respect de la nature.  
**Maison du Parc national de la Vanoise, à Rosuel**  
15 et 29 juillet, 12 et 26 août.  
Inscription à la Maison du Parc.



→ **Marché**  
**Salon de l'agriculture de montagne**

Le centre-ville prend l'allure d'une grande ferme : animaux d'élevage, produits artisanaux et du terroir, démonstrations de travaux agricoles.  
**Bourg-Saint-Maurice**  
21 et 22 août - Stand du Parc.



# Cap sur la Vallée de la Maurienne

La vallée de la Haute Maurienne donne vite accès au cœur du Parc.  
Une petite heure de marche et vous voilà au bout du monde,  
devant un lac aux eaux limpides, un cirque glaciaire  
ou une tourbière d'altitude...



Faites des rencontres authentiques !  
avec des femmes et des hommes engagés aux côtés du Parc avec la marque Esprit parc national



Isabelle et Stéphane Henry  
Restaurateurs

Nous serons ravis de vous accueillir au cœur du vallon de Polset, à 1800 m d'altitude. Notre spécialité : le « poêlon Polset » cuisiné à partir de produits locaux, pour partager un moment convivial en famille ou entre amis !

Restaurant Chalet L'Estiva / Modane  
Tél. 06 12 63 99 98 - Facebook @L'Estiva



Juliette et Guilhem Artières  
Gardiens de refuge

À 30 minutes à pied du parking de Bellecombe, nous vous proposons une restauration à base de produits frais et locaux. Et selon les approvisionnements, nous apportons une touche d'exotisme à notre cuisine de terroir.

Refuge de Plan du Lac / Val Cenis - Termignon  
Tél. 04 79 20 50 85 - [refuge-plandulac.vanoise.com](http://refuge-plandulac.vanoise.com)

Approchez votre loupe de ces petites mousses...



Le saviez-vous ? Les mousses ne sont pas des plantes à fleurs. Mais alors comment se reproduisent-elles ? Pour découvrir cet univers végétal méconnu, rien ne vaut une balade sur le terrain avec un botaniste. Loupe à la main, vous pourrez les approcher de près, de très près... Un quizz est même prévu pendant la sortie, une bonne façon d'apprendre en s'amusant.

**i** Sortie le 5 août 2022 de 14h à 16h.  
Parking de Bellecombe, à Val Cenis - Termignon.

Admirez les reliefs du glacier rocheux de Lanserlia



Cette curiosité géologique visible depuis le GR®5 est perchée au-dessus du refuge de Plan du Lac, sous les crêtes calcaires de Lanserlia dont il tire son nom. Il est constitué d'une masse de débris rocheux et de glace se déplaçant le long du versant. En partie inactif, il dévoile de belles nappes ridées, replis de peau et bourrelets recouverts de végétation. Une forme caractéristique à capter en photo.

Contemplez les couleurs de l'inimitable chardon bleu



Les agents du Parc suivent depuis des années la floraison des chardons bleus au lieu-dit Le Glotte, à Val Cenis - Termignon, dernier site de présence en Haute Maurienne. Il est d'une beauté singulière par ses bractées d'un bleu métallique et sa cueillette aurait pu lui être fatale. Depuis 1982, il bénéficie d'une protection stricte, mais reste menacé. Le Parc travaille à sa sauvegarde avec les acteurs locaux.



Ça bouge dans les refuges !

Les gardiens de refuge ont tout prévu... En cas de mauvais temps, des rencontres humaines et des expositions sont là pour vous tenir compagnie. Et si le soleil est de la partie, « bonus » avec bière en terrasse !

→ **Festival En Plein Art**  
Dans trois refuges de Haute-Maurienne (L'Orgère, Fond d'Aussois, Avérole), des artistes amoureux de la montagne exposent leur vision des cimes. Encres, tirages photographiques et aquarelles prennent de l'altitude le temps d'un été.

**+ d'infos > Facebook @enpleinartfestival**

→ **Rencontres de l'Orgère**  
Un temps de discussion avec un garde-moniteur pour parler de son métier et des patrimoines de Vanoise. Et l'apéro est même offert par la maison après cette animation conviviale !

**+ De 17h à 19h, les 2, 12 et 19 juillet et 16, 23 et 30 août.**

## Profitez de moments forts !

D'autres animations au programme sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)



→ **Festival**  
**Semaine culturelle d'Aussois**

Rencontre entre gens d'ici et gens d'ailleurs, entre l'homme et la nature, toute une semaine, autour de sorties, conférences, spectacles... avec la participation du Parc.

**Aussois**  
**+ d'infos : maurienne-tourisme.com**  
Du 24 au 29 juillet.



→ **Jeux**  
**Rallye photo nature**

Tirez au sort un élément naturel, un indice, et dépêchez-vous de le repérer sur le terrain pour le prendre en photo. Se joue par équipe, en famille, avec des enfants.

**Plan du Lac**  
26 juillet, 14h-16h.



→ **Sortie**  
**Papillons de nuit**

Un drap blanc, des lampes et un naturaliste-conteur passionné... Tout est prêt pour vivre une soirée magique aux abords du refuge.

**L'Orgère**, 26 juillet & 16 août ;  
**Plan du Lac**, 3 août.  
À partir de 20h.



→ **Observation**  
**Grands rapaces**

L'aigle royal ou le gypaète barbu sera-t-il au rendez-vous ? Les gardes-moniteurs du Parc national, eux, seront là avec leur longue-vue. C'est sûr !  
**Aussois** (sommet du télésiège de Grand-Jeu), 27 juillet ;  
**Refuge de Vallonbrun**, 10 août.  
10h-16h.



→ **Rencontres**  
**Pour tout savoir sur le Parc national**

Des agents passionnés répondent à toutes vos questions...  
**Stands aux parkings de l'Écot, du Pont de la neige, de Bellecombe ; hameau de Polset, monolithe de Sardières, sentier de l'Orgère, barrage de Plan d'Amont. + d'infos Agenda sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)**

# Repérez-vous en Vanoise

## Trouvez des infos utiles

Sur le territoire du Parc, avec l'ensemble de nos partenaires, dans les points info et aux Maisons du Parc. Les hôtesses et hôtes du Parc vous accueillent ! Vous pourrez y trouver toutes nos brochures imprimées et notre boutique...

Et aussi sur Internet, sur le site du Parc national → [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr) et sur Rando Vanoise → [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)

### Tarentaise

- Maison du Parc de Rosuel (Peisey-Nancroix) 06 65 26 72 81
- Maison du Parc de Pralognan 04 79 08 71 49
- Point info Parc de Val-d'Isère 04 79 06 06 60
- Office de tourisme des Menuires 04 79 00 73 00
- Offices de tourisme de Peisey-Vallandry Peisey Village : 04 79 07 88 67 Vallandry : 04 79 07 94 28
- Office de tourisme de St-Martin-de-Belleville 04 79 00 20 00
- Office de tourisme de Val Thorens 04 79 00 08 08
- Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda. Fermée cet été pour travaux de rénovation.

### Maurienne

- Point info Parc de Modane 04 79 05 57 94
- Point info Parc de Termignon 04 79 20 54 54
- Office de tourisme de Haute Maurienne Vanoise 04 79 05 99 06

### Adresses utiles

- Secours appel d'urgence européen 112
- Renseignements montagne Tarentaise : 04 79 08 29 30 Maurienne : 04 79 05 11 88 CRS Albertville : 04 79 37 89 89
- Compagnie des guides et accompagnateurs de la Vanoise [compagnie-guides-vanoise.com](http://compagnie-guides-vanoise.com)
- Savoie Mont-Blanc Tourisme [savoie-mont-blanc.com](http://savoie-mont-blanc.com)

## Déplacez-vous en douceur

- Depuis la gare SNCF de Chambéry, possibilité de vous rendre jusqu'à Moûtiers, Bourg-Saint-Maurice et Modane.
- Possibilité de venir en bus depuis la gare routière de Chambéry. Navettes depuis les villages pour se rendre à certains points de départs de randonnée. Des idées pour avancer avec l'agence éco-mobilité Savoie Mont-Blanc sur → [agence-ecomobilite.fr](http://agence-ecomobilite.fr)
- Pour voyager en bonne compagnie, consultez le réseau des points Stop Rezo pouce sur → [rezopouce.fr](http://rezopouce.fr)
- Pour changer d'approche, 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur → [changerdapproche.org](http://changerdapproche.org)
- Voir aussi la rubrique Comment venir et son guide de l'éco-mobilité sur le site touristique → [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com)

## Arpentez les sentiers en sécurité

- Marchez à votre rythme, sans partir trop vite. 300 m de dénivelé à l'heure en montée est une indication pour un marcheur moyen.
- Les névés doivent être traversés avec précaution et contournés s'ils sont trop pentus, durs ou glissants.
- Pensez bien à boire régulièrement, avant d'avoir soif, de petites gorgées d'eau pas trop froide. L'eau des sources croisées sur le chemin n'est pas toujours potable, soyez prudent.
- N'oubliez pas qu'un orage arrive vite. Ne vous abritez pas sous un arbre ou un rocher isolé et descendez sans vous précipiter.



En cœur de Parc et en Réserves naturelles nationales, vous entrez dans des espaces protégés. Certaines pratiques sont autorisées, d'autres sont réglementées ou interdites. Renseignez-vous avant de partir.

# Trouvez un hébergement dépayçant & régalez-vous !

Pour vous repérer, reportez-vous à la carte p.10-11.

## Les hébergements sur le territoire du Parc

4	<b>Refuge de l'Arpont (E6)</b> Termignon	Valérie LEFÈVRE 07 83 48 42 27 refuge-arpont.vanoise.com	
7	<b>Refuge Le Bois (D4)</b> Champagny-en-Vanoise	Bruno PELLISSIER 04 79 55 05 79 refuge-dubois.vanoise.com	
9	<b>Refuge du Carro (I5)</b> Bonneval-sur-Arc	Cédric SAINTENOY 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr	
11	<b>Le Gîte « Chez Bernard et Chantal » (D3)</b> Peisey-Nancroix	09 80 33 99 02 location-alpes-france.com	
13	<b>Refuge du Col de la Vanoise (E5)</b> Pralognan-la-Vanoise	Gérard GIROD 04 79 08 25 23 refugecoldelavanoise.ffcam.fr	
14	<b>Refuge du Col du Palet (F4)</b> Peisey-Nancroix	Julie REZER - Olivier CHOMETY 06 70 46 92 35 - 07 68 48 26 44 refuge-coldupalet.vanoise.com	
15	<b>Refuge du Cuchet (F7)</b> Lanslebourg-Mont-Cenis	Refuge non gardé 04 79 20 51 53 vanoise-parcnational.fr	
16	<b>Refuge de la Dent Parrachée (D7)</b> Aussois	Franck BUISSON 04 79 20 32 87 refugeladentparrachee.ffcam.fr	
17	<b>Refuge d'Entre Deux Eaux (F6)</b> Termignon	Laurent BRUNETTA 04 79 05 27 13 - 04 79 59 24 42 refuges-vanoise.com	
18	<b>Refuge d'Entre Le Lac (E4)</b> Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 09 88 18 01 28 refugeentrelelac.wixsite.com/savoie	
20	<b>Refuge de la Femma (G6)</b> Termignon	Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 refuge-femma.vanoise.com	
21	<b>Refuge du Fond d'Aussois (D7)</b> Aussois	Thierry MARGUERON 04 79 20 39 83 refugefondaussois.ffcam.fr	
22	<b>Refuge du Fond des Fours (G5)</b> Val-d'Isère	Claire LANARI 06 03 54 50 55 refuge-fonddesfours.vanoise.com	
24	<b>Refuge de Gittamelon (A6)</b> Les Belleville	Marc JAY 06 76 43 28 12 refuge-gittamelon.fr	
25	<b>Refuge de la Glière (E5)</b> Champagny-en-Vanoise	Anne-Flore AUFRÈRE 09 72 66 44 18 refugedelagliere.fr	
27	<b>Refuge Le Grand Plan (C6)</b> Courchevel	Laurent BOIS MARIAGE 09 88 18 19 73 refugegrandplan.fr	
28	<b>Refuge le Lac Blanc (E6)</b> Termignon	Sabrina et Yves BAYLE 06 82 38 11 98 refugedulacblanc.vanoise.com	
29	<b>Refuge du Lac du Lou (B7)</b> Les Belleville	07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com	

30	<b>Refuge des Lacs Merlet (C6)</b> Courchevel	Corine Excoffier - 04 79 06 56 76 lacsmerlet.refuge-courchevel-vanoise.com	
31	<b>Refuge du Laisonnay (E4)</b> Champagny-en-Vanoise	Cyril DESCHAMPS 06 08 54 34 61 laisonnay.com	
32	<b>Camping des Lanchettes (E3)</b> Peisey-Nancroix	Myriam - François POCCARD 09 72 40 03 07 campinglanchettes.com	
33	<b>Refuge de la Leisse (F5)</b> Termignon	Félix DETREZ 09 72 40 03 23 refuge-leisse.vanoise.com	
35	<b>Refuge de la Martin (F3)</b> Villaroger	Julia ZYDORCZAK - Pascal QUERE 07 78 51 45 29 refuge-lamartin.vanoise.com	
38	<b>Refuge du Mont Pourri (E3)</b> Peisey-Nancroix	Laurent JULIEN 04 79 07 90 43 refugedumontpourri.ffcam.fr	
39	<b>Refuge de l'Orgère (D8)</b> Villarodin-Bourget	Céline TERRYN 09 72 19 24 07 refuge-orgere.vanoise.com	
40	<b>Refuge de Péclat-Polset (C7)</b> Pralognan-la-Vanoise	Gérard VILLIOD 04 79 08 72 13 refugepeclatpolset.ffcam.fr	
42	<b>Refuge de Plaisance (E4)</b> Champagny-en-Vanoise	Fermé durant toute la période estivale pour travaux de réhabilitation	
44	<b>Refuge de Plan du lac (F6)</b> Termignon	Juliette LEFORT - Guilhem ARTIÈRES 04 79 20 50 85 refuge-plandulac.vanoise.com	
46	<b>Refuge de Prariond (H4)</b> Val-d'Isère	Meije TOURNIER 06 08 83 75 30 refuge-prariond.vanoise.com	
48	<b>Refuge Le Roc de la Pêche (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Carole et Thierry LYONNAZ 04 79 08 79 75 lerocdelapeche.com	
49	<b>Refuge de Rosuel (E3)</b> Peisey-Nancroix	Béatrice GRELAUD 06 50 21 91 37 refuge-rosuel.vanoise.com	
51	<b>Refuge du Saut (C6)</b> Méribel	Valérie HERTAULT 09 74 77 60 38 refuges-vanoise.com	
54	<b>Refuge de Turia (F3)</b> Villaroger	Claire SEPTIER 06 95 26 54 63 refuge-turia.vanoise.com	
55	<b>Refuge de la Valette (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Julie VINGÈRE - Baptiste GINOLLIN 06 65 64 57 36 refuge-valette.vanoise.com	
56	<b>Refuge de Vallonbrun (G7)</b> Lanslevillard	Hélène DEGANO 06 31 79 38 16 refuge-vallonbrun.vanoise.com	
57	<b>Le Chalet La Vigogne (D3)</b> Peisey-Nancroix	04 79 07 92 47 centre-vacances-peisey-vigogne.com	



## Les hébergements à proximité du parc

2	<b>Refuge d'Ambin (F9)</b> Bramans	Florence NICOD 04 79 20 35 00 refugedambin.ffcam.fr	
3	<b>Refuge de l'Archeboc (G2)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Véronique EMPRIN 04 79 06 87 19	
5	<b>Refuge d'Avérole (H8)</b> Bessans	Sébastien NOTTER 04 79 05 96 70 refugedaverole.ffcam.fr	
6	<b>Refuge des Barmettes (D5)</b> Pralognan-la-Vanoise	David GRIFFON 04 79 08 75 64 lesbarmettes-refuge.com	
8	<b>Refuge de Bonneval sur Arc (H5)</b> Bonneval-sur-Arc	Refuge non gardé réservation par internet chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr	
10	<b>Refuge de Chantoverit (D8)</b> Aussois	Yannick FAURE 06 51 32 81 51 chalet-chantoverit.com	
12	<b>Refuge du Christ (B5)</b> Méribel	Hervé JUNG 06 95 73 20 90	
19	<b>Refuge des Évettes (I5)</b> Bonneval-sur-Arc	Aurélien MONPERRUS 04 79 05 96 64 refugedesevettes.ffcam.fr	
23	<b>Refuge de la Fournahe (D7)</b> Aussois	Virginie FRESSARD 06 09 38 72 38 refuges-vanoise.com	
26	<b>Refuge du Grand Bec (D5)</b> Planay	Agnès DELMAS 06 09 37 61 65 refugedugrandbec.ffcam.fr	

34	<b>Refuge Lo Tsamou (E8)</b> Bramans	Joseph RATEL 06 60 13 92 34 refuge-lotsamou.com	
36	<b>Refuge du Monal (F3)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Gérard ARNAUD 06 07 38 24 69 refugedumonal.com	
37	<b>Refuge Le Mont Jovet (C4)</b> Bozel	Jacky et Sandrine COLLOMB 04 79 08 11 20 refugedumontjovet.com	
41	<b>Refuge du Petit Mont-Cenis (F8)</b> Bramans	Igor et Clovis CHARON 04 79 05 88 67 petitmontcenis.com	
43	<b>Refuge du Plan des Gouilles (D5)</b> Champagny-en-Vanoise	Sabrina ANDRÉ 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr	
45	<b>Refuge de Plan Sec (D7)</b> Aussois	Claire BERMOND 04 79 20 31 31 refuges-vanoise.com	
47	<b>Refuge du Repoju (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Nicolas FAVRE 06 83 58 21 73 refuge-repoju.com	
50	<b>Refuge de Ruitor (F1)</b> Sainte-Foy-Tarentaise	Morgan SAUERWALD 04 79 06 92 12 ruitor.com	
52	<b>Refuge du Suffet (F8)</b> Bramans	Louis DAMEVIN 04 79 05 30 17 refuge-gite-du-suffet.over-blog.net/	
58	<b>Le P'tit Refuge (E3)</b> Peisey-Nancroix	Béatrice GIACHINO 07 71 01 87 47 https://ptitrefugerosuel.fr/	

## La restauration en alpage

1	<b>Auberge de Bellecombe (E6)</b> Termignon	04 79 56 32 70 aubergedebellecombe.com	
2	<b>Alpage du Vallon-d'en-Haut (G6)</b> Bessans	06 69 00 43 21 www.ecuriedepanino.com	
3	<b>La Ferme de l'Arzellaz (G5)</b> Val-d'Isère	06 88 42 10 74	
4	<b>L'Estiva (C8)</b> Modane	06 12 63 99 98	
5	<b>Chez Pépé Nicolas (B7)</b> Les Belleville	06 09 45 28 35 www.chezpepenicolas.com	

## → Osez l'expérience refuge !

Le Parc national de la Vanoise vous invite à apprécier l'esprit du refuge, fait de convivialité et de complicité.

À noter que le bivouac en cœur de Parc est possible exclusivement à proximité de certains refuges moyennant une redevance de 5 euros. Retrouvez l'offre dans notre brochure numérique *L'art du bivouac responsable en cœur de Parc*. La réservation en ligne de vos nuitées, y compris pour le bivouac, est nécessaire. Pour rappel, toute annulation doit être signalée au gardien qui veille à votre sécurité en montagne et peut donc être amené à déclencher des secours s'il n'est pas informé.

Découvrez la brochure *Refuges en famille en Savoie Mont-Blanc* → [ffcam.fr](http://ffcam.fr)

# La montagne sur un plateau... de jeu!

Jeux de pistes, carnets d'aventures, escape game...

Il y a aujourd'hui des propositions ludiques pour découvrir la montagne avec vos enfants.

Installez votre camp de base dans un refuge et partez en chasse au trésor!



Haute Maurienne

## À la recherche du trésor de la Vanoise

Ce jeu de piste vous demandera de résoudre des énigmes et de dénicher les indices menant à un trésor, tout en découvrant les paysages alentours.

Accessible à tous en famille

(2 niveaux de jeu : 6-12 ans et + de 12 ans).

### **i** Refuge de Plan du Lac (Val Cenis - Termignon)

Gratuit. Matériel disponible tout l'été auprès des gardiens.

Les 19 juillet et 9 août, de 14h à 16h, accompagnement d'agents du Parc.

Haute Tarentaise

## Un carnet d'aventures pour les petits marcheurs

Une carte simplifiée, 13 questions d'observation : la montée au refuge de La Martin se fait en s'amusant grâce à ce carnet d'aventure. La récompense? Un sirop bien frais et un certificat d'ascension signé des gardiens.

### **i** Refuge de la Martin (Villaroger)

Départ de Tignes-Les Boisses (5 km, dénivelé 580 m, 2h)

Carnet à télécharger sur > [refuge-lamartin.vanoise.com](http://refuge-lamartin.vanoise.com)



Haute Tarentaise

## Escape game version nature

Les jeux d'évasion ne sont pas réservés aux zones urbaines. La preuve, le refuge de Rosuel en propose deux : « Le trésor de Fanette » et « Tofo le souriceau ». Les ados suivront le personnage de Célia à la recherche du trésor de ses aïeux, tandis que les 6-12 ans partiront en quête d'un malicieux souriceau et des animaux de la vallée.

### **i** Refuge de Rosuel (Peisey-Nancroix)

À télécharger sur l'application mobile Graaly ou matériel à retirer au refuge (caution de 50 €) du 10 juin au 20 septembre.

Et aussi, animation en juillet-août avec un animateur nature.



# Repartez avec un souvenir!

En achetant un produit Parc national de la Vanoise, vous contribuez à la protection du patrimoine!

Découvrez les nouveautés 2022 et d'autres articles dans les points info Parc et aux Maisons du Parc à Pralognan-la-Vanoise et à Rosuel (Peisey-Nancroix) ou sur notre boutique en ligne → [boutique.vanoise-parcnational.fr](http://boutique.vanoise-parcnational.fr)



### Guide illustré de la flore de Vanoise

Plus de 450 espèces de plantes du massif de la Vanoise présentées avec photo, description, conseils pour les reconnaître, informations sur leur écologie.

Coédition Biotope / Parc national de la Vanoise. 20 €



### Les animaux des montagnes

Un album pour découvrir du bout des doigts la vie des animaux des montagnes. Des illustrations simples, des infos courtes et 13 matières différentes à toucher. Les petits vont adorer (dès 3 ans).

Éditions Milan. 13,90 €



### Sac shopping

Sac robuste et esthétique, en toile de jute avec des poignées en coton, qui porte la superbe spirale emblème du Parc national de la Vanoise.

2 couleurs : gris graphite ou bleu marine. Capacité : 21 l. 42 x 33 x 19 cm. 8 €



### Loupe d'observation

Loupe chromatique à grossissement X10, avec son étui en cuir. Petite (3 x 2 cm) et légère (60 gr), pour toutes les poches. Idéale pour l'observation naturaliste, botaniste et entomologiste.

17,50 €

## Revenez en hiver

La Vanoise change de visage à chaque saison, surtout sous la neige. Des accompagnateurs vous guideront en raquettes dans la forêt tandis que certains refuges accueilleront les pratiquants de ski de randonnée.

Animateurs nature et gardes-moniteurs attireront votre attention sur l'indispensable respect de la tranquillité des animaux sauvages. Il en va de leur survie. Idem en ski alpin hors-piste.

Le Parc national s'est engagé dans une concertation avec les professionnels et les stations de sports d'hiver pour limiter le dérangement hivernal. Rappelez-vous une chose : votre espace de liberté est l'espace vital des animaux.

⊕ d'infos sur → [bepartofthemountain.org](http://bepartofthemountain.org)

Expos, animations et actions de sensibilisation.

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

# Explore la VANOISE

MAURIENNE TARENTEAISE

## Les itinéraires rando à portée de main !

### Un nouveau portail **+** fluide et **+** rapide pour :

- Sélectionner vos itinéraires en fonction du niveau, de la durée, du dénivelé, de la thématique...
- Découvrir le patrimoine naturel, les points d'intérêts et les hébergements à proximité.
- Vous laisser guider grâce à la géolocalisation ou télécharger des fiches et cartes détaillées à consulter hors connexion.

### Rendez-vous sur [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)

Portail accessible gratuitement depuis un ordinateur ou un smartphone, sans téléchargement.



© C. Tardivel / PNV

**Vous séjournez en Vanoise : activités, animations, hébergements et restauration, votre avis nous intéresse !**  
N'hésitez pas à nous en faire part → [accueil@vanoise-parcnational.fr](mailto:accueil@vanoise-parcnational.fr)

**l'estive**

Directeur de la publication : Xavier Eudes - Conception et réalisation : Bureau Francine & Marylène Gonçalves

Rédaction : Philippe Vouillon - © Photo couverture : Pierre Witt / PNV - Imprimerie Gonnet.

Parution juin 2022 - ISSN : 0990-6509

