

## Étapes

Les étapes ci-dessous sont données à titre indicatif. Elles donnent les dénivelés et temps indicatifs de refuge en refuge. À vous de moduler votre parcours, en fonction du lieu d'entrée sur le tour. Pour cela, utilisez la carte détaillée au verso. Vous pouvez aussi réaliser les étapes dans le sens inverse.

Dans tous les cas, sachez renoncer à poursuivre votre itinéraire si les conditions ne sont pas réunies pour progresser en toute sécurité (franchissement technique de névés, mauvais temps...)

### Du refuge de la Valette au refuge du Col de la Vanoise

→ Distance : 11 km  
→ Dénivelé : D+ 1 000 m / D- 1 100 m  
→ Durée : 6h30

Attention, un névé persistant se trouve sur le versant Nord abrupt du roc du Tambour et sur l'Ouest du Petit Marchet. La descente du cirque du Dard est escarpée, et le passage est souvent enneigé tardivement. En début de saison, vous pouvez rejoindre Pralognan-la-Vanoise via le pas de l'Âne, prendre la navette qui vous remonte aux Fontanettes et repartir en direction du col de la Vanoise.

**Points d'intérêt** : paysages sauvages, décor minéral, vue sur les aiguilles de l'Arcelin, l'aiguille de la Vanoise, cascades.

### Du refuge du Col de la Vanoise au refuge de l'Arpont

→ Distance : 14 km  
→ Dénivelé : D+ 450 m / D- 670 m  
→ Durée : 5h

**Points d'intérêt** : blockhaus, vue sur les vallons de la Leisse et de la Rocheure, prairies d'alpages et paysages glaciaires.

**Autre possibilité** : accès au refuge de l'Arpont depuis Bellecombe (Termignon)

→ Distance : 15,5 km  
→ Dénivelé : D+ 750 m / D- 800 m  
→ Durée : 5h

Vous pouvez raccourcir cette étape en partant du refuge d'Entre deux Eaux, accessible en navette depuis Val Cenis - Termignon.  
**Points d'intérêt** : panorama exceptionnel sur les glaciers de la Vanoise.



Bouquetin sur les hauteurs d'Aussois

### Du refuge de l'Arpont vers les hauteurs d'Aussois

→ Distance : 15,5 km  
→ Dénivelé : D+ 750 m / D- 800 m  
→ Durée : 5h

Possibilité de dormir dans les refuges de Montana, Plan Sec, Fournache, de la Dent Parrachée, du Fond d'Aussois, ou à l'aire de bivouac de Peyra Levrousa. Rajouter jusqu'à une heure de marche en fonction de votre arrêt pour la soirée.

**Points d'intérêt** : gypaète barbu, chamois, vestiges de chalets d'alpage, troupeaux, vue sur le massif des Ecrins.

### Des hauteurs d'Aussois au refuge du Roc par le col d'Aussois

→ Distance : 14 km  
→ Dénivelé : D+ 820 m / D- 1 150 m  
→ Durée : 6h30

Du col d'Aussois, vous pouvez atteindre la pointe de l'Observatoire (+100 m de dénivelé ; attention, sentier non balisé et non entretenu). Le col d'Aussois peut être enneigé tardivement.

**Points d'intérêt** : paysage minéral, vue panoramique à la pointe de l'Observatoire, cirque.

### Du refuge du Roc au refuge de la Valette

→ Distance : 7 km  
→ Dénivelé : D+ 800 m / D- 150 m  
→ Durée : 3h

La traversée des ruisseaux peut être compliquée en fin de journée.  
**Points d'intérêt** : hameau de Montaimont, vue sur la Grande Casse, la pointe de la Grande Glière ou encore l'aiguille de la Vanoise.

## Grand tour par le col de Chavière

**Option 1** : des hauteurs d'Aussois au refuge de l'Orgère par le col du Barbier

→ Distance : 13 km  
→ Dénivelé : D+ 600 m / D- 900 m  
→ Durée : 5h

Ajoutez plus ou moins une heure de marche en fonction du refuge où vous avez dormi.

**Points d'intérêt** : sentier balcon au-dessus de la vallée de la Maurienne, marmottes, cembraie, prairies d'alpage (anémone, gentiane).

**Option 2** : des hauteurs d'Aussois au refuge de l'Orgère par le col de la Masse

→ Distance : 12 km  
→ Dénivelé : D+ 850 m / D- 1 150 m  
→ Durée : 6h30

Ajouter plus ou moins une heure de marche en fonction du refuge où vous avez dormi. Du col de la Masse, vous pouvez monter au Rateau d'Aussois (+200 m de dénivelé, attention, sentier non balisé et non entretenu).

**Points d'intérêt** : marmottes, bouquetins, fleurs d'altitude (androsace, saxifrage, renoncule), panorama à 360° du Rateau : barre des Ecrins, Meije, Albaron...

### Du refuge de l'Orgère au refuge de Péclet-Polset

→ Distance : 9 km  
→ Dénivelé : D+ 900 m / D- 360 m  
→ Durée : 4h

Névés importants au col de Chavière en début de saison.

**Points d'intérêt** : pins cembros, lac de la Partie, marmottes, bouquetins, renoncules, androsaces des glaciers, chamois...

**Du refuge de Péclet-Polset au refuge de la Valette par le cirque d'Ariande**

→ Distance : 17,5 km  
→ Dénivelé : D+ 1 200 m / D- 1 100 m  
→ Durée : 7h30

La traversée des ruisseaux peut être compliquée en fin de journée.  
**Points d'intérêt** : cirque d'Ariande, aulnaie verte, moraine, glaciers.



## Se préparer

- Quand partir ?** La période recommandée s'étale de fin juin à septembre. Toutefois, bien se renseigner sur l'état d'enneigement des sentiers et la mise en place des passerelles auprès des gardiens et des gardiennes de refuge avant de partir.
- Équipement** : prenez de quoi vous protéger du soleil, du froid et de la pluie, des chaussures adaptées, de l'eau, une trousse de secours et de quoi vous orienter (carte au 1:25 000, boussole). Pensez à prendre votre boîte à pique-nique, certains gardiens vous proposeront de la remplir sur votre itinérance !
- Hébergement** : pensez à réserver votre nuit en refuge ou votre emplacement de bivouac, via les sites web des refuges. Dans le cœur du Parc, la pratique du bivouac est autorisée en période estivale, sur réservation, et uniquement à proximité immédiate de certains refuges en période de gardiennage.
- La réglementation du cœur du Parc national** : itinéraire dans le cœur du Parc national, consultez la réglementation spéciale. Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux.  
  
En savoir plus.

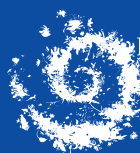
### Contact d'urgence

- Secours en montagne : composez le n°112



Cartes, vues 3D, traces GPX, points d'intérêts, hébergements, infos chiens de protection et accès sur [rando.vanoise.com](https://rando.vanoise.com)

Cet itinéraire de randonnée est proposé à titre indicatif. Les randonnées se font sous votre propre responsabilité. Les concepteurs du présent document déclinent toute responsabilité en cas d'accident.



Parc national  
de la Vanoise

ITINÉRAIRE



Chloé Lardoux - PNV



La Grande Casse et le glacier des Grands Couloirs

## Tour des glaciers de la Vanoise

|                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Durée</b><br>4 à 7 jours | <br><b>Distance</b><br>60 à 80 km | <br><b>Dénivelé</b><br>4 000 à 5 000 m | <br><b>Difficulté</b><br>Difficile |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

la haute Montagne à visage humain



Joris Bouchard - PNV



Vallon de la Leisse

Emblématique du Parc national de la Vanoise, cet itinéraire se compose à la carte, au fil des nuits en refuge. Entre verts vallons et décors lunaires, lacs émeraude et neiges éternelles, le tour des glaciers de la Vanoise révèle une montagne grand format, tout en contrastes. Le plus souvent en balcon, le parcours enchaîne jusqu'à 5 cols et offre des panoramas inoubliables sur des sommets mythiques tels que la Dent Parrachée, la Grande Casse ou encore l'aiguille de la Vanoise.

## Accès au tour

### Départ depuis la vallée de la Tarentaise

#### Venir en transport en commun :

- Accédez à **Moûtiers** en train, puis prenez un bus en direction de Pralognan-la-Vanoise.
  - À **Pralognan-la-Vanoise**, vous pouvez emprunter une **navette** qui vous emmènera :
- **Au parking des Fontanettes** : départ pour le refuge de la Valette (5h de marche) ou le refuge du Col de la Vanoise (3h de marche).
- **Au parking des Prioux** : départ pour le refuge du Roc (1h de marche), le refuge de la Valette (3h de marche), ou le refuge de Péclet-Polset (2h de marche).

Horaires et tarification des bus sur [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

Si vous êtes venus en voiture, vous pourrez vous garer sur le parking du Bouquetin à Pralognan-la-Vanoise, sur le parking des Fontanettes ou sur le parking des Prioux.

Vous aurez la possibilité de faire quelques courses à Pralognan-la-Vanoise.

### Départ depuis la vallée de la Maurienne

#### Venir en transport en commun :

Accédez à **Modane** en train.

Un **réseau de bus** vous conduira alors :

- **Au refuge de l'Orgère** pour une première nuit.
- À **Aussois** : accédez aux premiers refuges en 2h30 de marche ou prenez le **télesiège du Grand Jeu** pour accéder directement aux refuges situés sur les hauteurs de la station d'Aussois.
- À **Val Cenis - Termignon** : prenez la **navette** qui vous amène jusqu'au parking de Bellecombe. De là, possibilité de dormir aux refuges du Lac Blanc, de l'Auberge de Bellecombe ou de Plan du Lac. La navette peut également vous emmener jusqu'au refuge d'Entre-deux-Eaux (tronçon payant).

Horaires et tarification des bus sur :

[www.haute-maurienne-vanoise.com/transports](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/transports)

#### Si vous êtes venus en voiture, gardez vous :

- À **Aussois** : au parking de la carrière si vous partez de plan d'Amont (1h de marche des premiers refuges) ou au parking du pied des pistes si vous prenez le télesiège du Grand Jeu.
- À **Val Cenis - Termignon** : au parking du pied des pistes, si vous prenez la navette jusqu'au parking (payant) de Bellecombe, ou au pont du Châtelard si vous souhaitez monter au refuge de l'Arpont le premier jour (3h de marche).

Vous aurez la possibilité de faire quelques courses à Modane et Aussois, à Val Cenis - Termignon.



## Légende

- Tracé de la boucle "classique" du tour des glaciers de la Vanoise par le col d'Aussois
- Tracés des variantes par le col de Chavière
- Accès aux refuges depuis les terminus des navettes communales / parkings
- 🚌 Réseau de bus en vallée
- 🚌 Navette
- 🚠 Télésiège
- P Parking
- Cœur du Parc national de la Vanoise



Chloé Tardivet - PNV

Vallon de l'Orgère

En été, nos agents d'accueil vous renseignent dans les maisons et les points d'information du Parc.

Pour plus d'informations

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

