

## **A** Accès routier

Depuis Moûtiers, suivre la RD 915 jusqu'à Bozel, puis la RD 91b direction Champagny, jusqu'au parking du Laisonnay d'En Bas

## **P** Parking conseillé

Parking, Laisonnay d'en bas, Champagny-en-Vanoise

## **T** Transport

Desserte ferroviaire jusque Moûtiers. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Puis transport en autocar uniquement jusqu'à Champagny le Bas. Renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com).

Un transport par taxi reste possible jusqu'au Laisonnay d'en bas. Pensez également co-voiturage avec [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr)

## **i** Lieux de renseignement

Afin de vérifier que les sentiers soient praticables et pour en savoir plus sur la découverte du territoire, veuillez-vous renseigner préalablement :

### **Chalet de l'office de tourisme - Laisonnay d'en bas**

Tel : 04 79 55 06 55 (OT Champagny)  
<http://www.champagny.com/> [info@champagny.com](mailto:info@champagny.com)  
Le Laisonnay d'en bas (Parking)  
73350 Champagny-en-Vanoise

### **Maison du Parc - Pralognan la Vanoise**

Tel : 04 79 08 71 49  
<http://parcnational-vanoise.fr/>  
290 Avenue de Chasseforêt  
73710 Pralognan-la-Vanoise

## **Itinéraires liés**

Tour de la Vallaisonnay en 2 jours

## **COL DU PALET DEPUIS LE LAISONNAY**

*Pralognan-la-Vanoise, Haute-Tarentaise -  
Champagny-en-Vanoise*

**Durée**  
8H

**Longueur**  
24.1 km

**Dénivelé positif**  
1148 m

**Difficulté**  
Difficile

**Type**  
Aller-retour

**Pratique**  
Pédestre

**Thèmes**  
Géologie  
Lac et glacier  
Sommet



Credit photo: Vache Abondance (à g.) et vache tarentaise (à dr.) en alpage. (BENOIT Philippe)

**Une randonnée à la journée au pied de la face Nord de la Grande Casse, un peu longue, mais sans difficulté particulière.**

Cet itinéraire est dans le cœur du Parc national > Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour



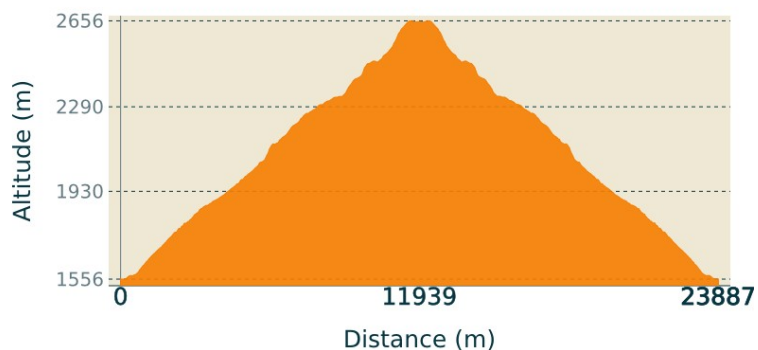
## Itinéraire

À partir du parking du Laisonnay d'en bas, suivre la piste carrossable, en direction du Laisonnay d'en haut, puis le sentier en direction du refuge de la Glière. Le sentier va couper la piste pastorale de nombreuses fois, jusqu'au niveau de l'alpage de la Plagne (600 m après le chalet du Sel). Suivre les poteaux indicateurs. Une fois au col du Palet, revenir sur vos pas jusqu'au point de départ.

## Recommandations

Le VTT est autorisé uniquement sur la piste carrossable jusqu'au niveau du chalet du Grand Plan.

## Profil altimétrique















Altitude min : 1556 m

Altitude max : 2656 m



## Sur le chemin...

- |  |   |
|--|---|
|  Le Laisonnay d'En Haut <b>A</b>                   |  Le lac asséché de la Glière <b>G</b>   |
|  La marmotte <b>B</b>                             |  La Grande Motte (3653m) <b>H</b>      |
|  L'aulne vert <b>C</b>                            |  L'alpage de la Grande Plagne <b>I</b> |
|  le Dos de l'éléphant (1850 m) <b>D</b>           |  Le beaufort <b>J</b>                  |
|  la forme des montagnes et la roche <b>E</b>      |  L'alpinisme <b>K</b>                  |
|  Le refuge communal de la Glière (1996m) <b>F</b> |  Les glaciers <b>L</b>                 |

# COL DU PALET DEPUIS LE LAISONNAY

*Pralognan-la-Vanoise, Haute-Tarentaise -  
Champagny-en-Vanoise*



## Le Laisonnay d'En Haut **A**



Le hameau du Laisonnay d'En Haut est constitué d'une dizaine de bâtisses en pierre. Les toitures traditionnelles sont en lauzes (pierre) et en tavaillons (bois). On peut aussi observer des matériaux plus récents (tôle ondulée et bac acier). Les maisons sont groupées pour utiliser les rares emplacements non exposés aux risques naturels (avalanches, chutes de blocs, débordements du Doron). Cela aussi pour ne pas empiéter sur les prairies destinées au bétail. À noter, la chapelle Notre Dame des Neiges à l'aval du hameau, et le vieux four à l'amont.

*(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)*



## La marmotte **B**

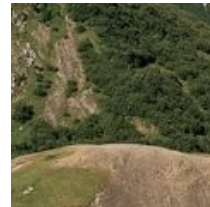


Animal emblématique de la pelouse alpine, la marmotte est proche de l'écureuil, avec 4 doigts aux pattes avant et 5 doigts aux pattes arrière. La marmotte vit sur un territoire familial que les adultes dominants défendent toutes dents et griffes dehors. La marmotte hiberne et vit au ralenti pendant 6 mois, sur ses réserves de graisse accumulées pendant l'été. La marmotte est présente tout au long de l'itinéraire, mais surtout aux alentours de la chapelle de la Glière.

*(Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène)*



## L'aulne vert **C**



L'aulne vert, appelé localement l'arcosse, pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux frais. Cet arbuste a la particularité de plier sous le poids de la neige sans se casser. Il peut donc pousser même dans les couloirs d'avalanches. L'aulnaie verte entre le hameau du Bois et le glacier de l'Épéna est la plus grande aulnaie verte d'Europe, sur 7 km de long. Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

*(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)*





## le Dos de l'éléphant (1850 m) D



Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent

cette roche « le Dos de l'éléphant ».

(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)



## la forme des montagnes et la roche E



La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise - est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée.

La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

(Crédit photo : PNV - BALAIS Christian)



## Le refuge communal de la Glière (1996m) F



Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En

contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)



## Le lac asséché de la Glière G



Au-dessus du refuge de la Glière, on découvre une immense gravière. En 1818, une chute de séracs du glacier de la vallée a fait un barrage de glace sur le Doron. L'eau s'est accumulée en amont jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous

les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes grâce à l'action de cette lave torrentielle. Suite à cette catastrophe, un chenal a été creusé à l'ouest du passage naturel du Doron.

(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)



## La Grande Motte (3653m) H



Magnifique dôme glaciaire, visible depuis le vallon de Champagny le Haut, la Grande Motte domine la station de ski de Tignes. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. Le pylône de ce téléphérique, visible tout au long de la randonnée, se trouve sur le territoire communal de

Champagny-en-Vanoise. La STGM (Société des Téléphériques de la Grande Motte) verse tous les ans une redevance à la commune de Champagny-en-Vanoise.

(Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe)



## L'alpage de la Grande Plagne I



Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort ) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de

sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

(Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre)



## Le beaufort ¶



La Grande Plagne et son chalet du Plan du Sel est un des lieux de fabrication du beaufort d'alpage. Le lait cru et entier, provenant des vaches de race tarine et abondance, est travaillé en une pâte pressée-cuite, tirant au moins 50 % de matière grasse, moulée dans un cercle à talon concave, avant de développer une croûte naturelle que renforce le brossage régulier. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation de fabriquer avec le lait d'un seul troupeau deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... et agréable pour le palais tant ce fromage est délicieux !

(Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian)



## L'alpinisme ¶



À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets ont en effet d'abord été gravés par le versant le plus facile, depuis Pralognan (Grande Casse, Épéna, Grande Glière). Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Epéna en 1966. D'autres faces nord célèbres ont même attendues le XXe siècle pour être gravées : Grandes Jorasses, Cervin et Eiger.

(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)



## Les glaciers ¶



En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km<sup>2</sup>.

(Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe)