LA PLAGNE
VALLÉE

ESCAPADES EN REFUGE

SUR LE VERSANT DU SOLEIL

Jean Lain Just Drive ! / HYUNDAI
DARE 2B
CEBE PURE ADRENALINE
RACER FRANCE | 1927
salomon

La charte du bon randonneur

Nos conseils

L'office de tourisme de La Plagne Vallée vous suggère quelques idées d'itinéraires avec nuit(s) en refuge, de difficultés variés. Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. N'hésitez pas à faire appel à un accompagnateur afin d'être guidé en toute sécurité.

Règles de sécurité

- Consultez la météo avant de partir.
- Évitez de partir seul. Prévenez quelqu'un de votre départ et du parcours prévu.
- N'oubliez pas de vous hydrater, de vous alimenter et de faire des pauses.

Équipements

- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : une casquette ou chapeau, crème solaire, des lunettes de soleil, téléphone en cas de problème. De l'eau et de quoi se nourrir.
- Munissez-vous d'une carte IGN.

La bonne conduite

- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche ou raccourcis.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

En refuge

- Réservation obligatoire. Réservez à l'avance !
- Respectez le lieu et le laisser propre à votre départ.
- Ramenez votre matériel personnel.

En cas d'accident : 112 ou 18
Météo : 32 50

Une sortie encadrée ?
Sollicitez l'un de nos accompagnateurs
et prévoyez votre escapade sur mesure :
- Aloïs Randonnée 07 82 10 30 49
- GB Montagne 06 42 08 53 35
- Ysa'Ipes Rando 06 79 68 26 18
- Compagnie des guides de la Vanoise 06 40 06 05 32

Refuge de la Balme :	06.84.35.07.41 / www.refuge-balme-tarentaise.fr
Refuge de Presset :	06.87.54.09.18 / https://refugedepresset.ffcam.fr
Refuge de la Coire :	06.87.69.98.09 06.73.69.04.22 / https://refugedelacoire.fr/
Refuge du Mont Jovet :	04.79.08.11.20 06.63.73.60.96
Refuge de L'Econdu :	06.82.05.86.41 / www.refuge-econdu.com
Refuge Nant du Beurre :	06.82.70.26.99 / https://refugedunantdubeurre.fr/

A la rencontre de la la flore

Crocus
Crocus vernus, Iridacées
Anecdotes : "vernus" ou "verna" signifie "printanier". C'est une espèce voisine, C. sativus, qui donne le safran.

Gentianes printanières
Gentiana verna, Gentianacées
Anecdote : la gentiane a de petits noms communs (vernaculaires) : étoile céleste, bouquet notre-dame, oeil-de-chat.

Pensées des Alpes
Viola calcarata, Violacées
Anecdote : "calcarata", du latin "calcar", éperon. Son éperon correspond à son calice, très profond, où seuls des insectes et papillons à longues trompes peuvent butiner. Comestible.

Orchis vanille
Nigritelle noire, Orchidacées
Anecdotes : dégage une légère odeur de vanille. On attribuait autrefois à la nigritelle noire des pouvoirs magiques.

Orchis mâle
Orchis mascula, Orchidacées
Anecdote : les orchis sont de la même famille que les orchidées des fleuristes.

Centaurée des montagnes
Centaurea montana, Astéracées
Anecdotes : la centaurée n'est pas une fleur mais un ensemble de fleurs, nommé "inflorescence". Comestible et médicinale.

Linaigrettes de Scheuchzer
Eriophorum scheuchzeri Hoppe, Cypéracées
Anecdote : les linaigrettes sont de la même famille que les papyrus.

Pissenlits
Taraxacum officinale, Astéracées
Anecdotes : entièrement comestible.
Médicinal : cholérétique et diurétique (favorise la sécrétion de bile et d'urine). Très utile respectivement pour détoxifier l'organisme et en cas d'infection.

Confiture de fleurs de pissenlit, appelée « cramaillotte » :

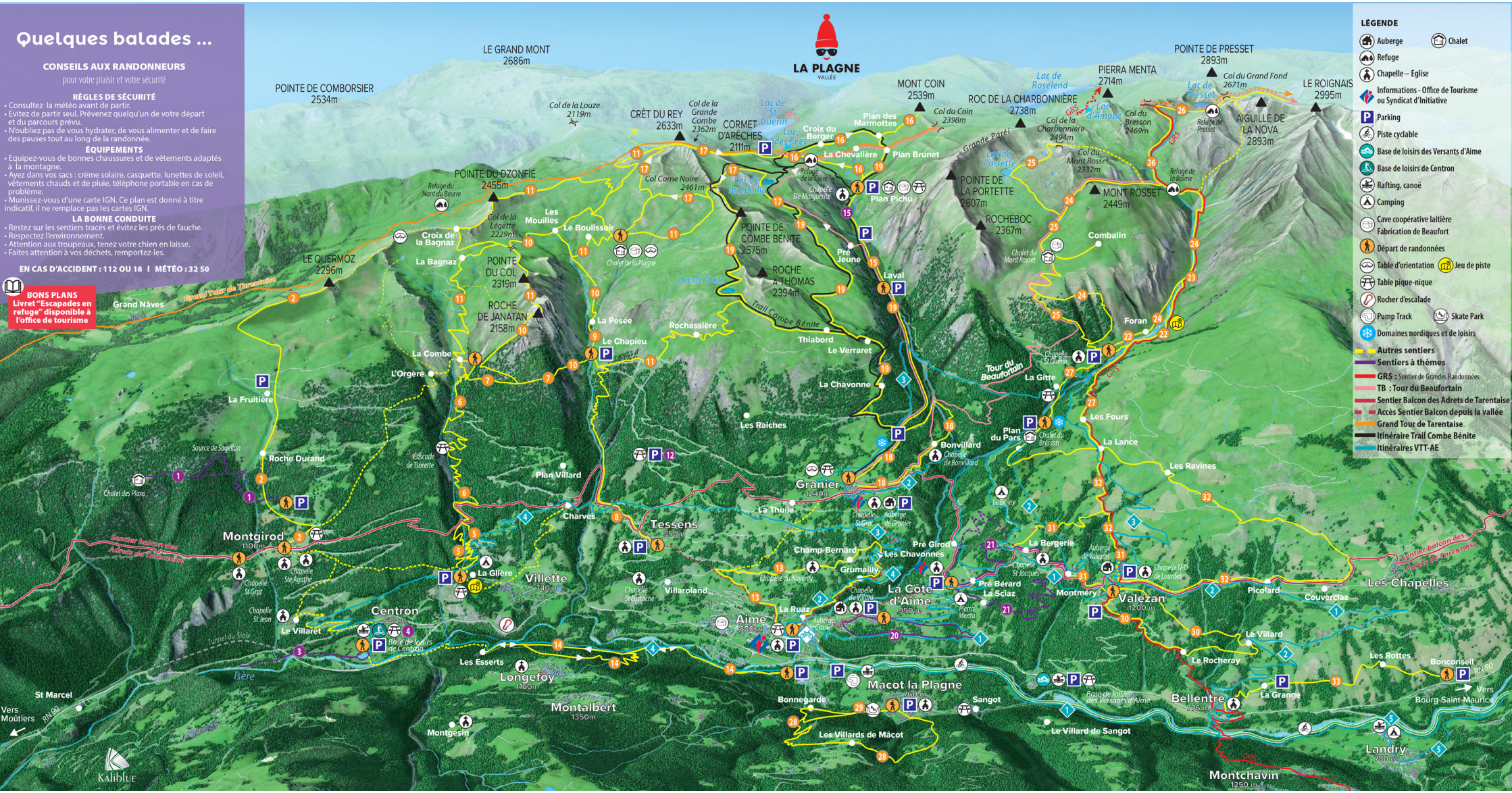
250g de fleurs de pissenlit, 2 oranges non traitées, 1,5 litres d'eau,1kg de sucre, le jus de citron.

Rincer et couper 2 oranges en morceaux sans les éplucher (à prendre en bio). Faire chauffer de l'eau dans une casserole, y ajouter les oranges et les fleurs de pissenlit.

Laisser mijoter à feu doux pendant 1h. Filtrer le jus obtenu. Incorporer le sucre et le jus de citron, et laisser mijoter à feu doux pendant encore 1h. Verser dans des pots lavés à l'eau bouillante puis stériliser.

Avec Yalikha Turmel Naturopathie, Diététique Chinoise et Sport Santé

Plan balades et randonnées sur la vallée et le versant du soleil



Plan détaillé disponible à l'office de tourisme

Tour de la Croix du Berger
avec nuit au refuge de la Coire
Randonnée familiale

		+ le Mont Coin
	7,6 km	8,8 km
	+400m	+578m
	-400m	-577m
	2344m	2521m
	1940m	

●●● Variante par le Mont Coin

Niveau facile
Accessible à partir de 5 ans

Vous souhaitez partir en randonnée avec vos jeunes enfants ou tout simplement profiter d'une nuit en refuge sans faire une grande randonnée ?
Nous vous proposons de découvrir les crêtes de la Croix du Berger et le sentier botanique de Plan Pichu.
Retour à la nature et paysages magnifiques en vue !

1er jour

Départ du parking de Plan Pichu à 8km au-dessus de Granier.
Prenez la direction du refuge de la Coire / Cormet d'Arêches (2km - 30min à pied)

Depuis le Cormet d'Arêches, prendre le sentier sur la droite et montez sur les crêtes direction la Croix du Berger. Au plan des marmottes continuer sur le chemin traversant. Si vous souhaitez profiter d'une vue 360°, prendre à gauche en direction du Mont Coin (ascension raide - aller/retour même chemin). Puis prenez la direction du col du Coin et redescendre vers Plan Brunet puis retour au refuge où vous passerez votre nuit

(Variante possible : Petit détour au Lac des Fées, depuis le cormet d'Arêches 2h)

2ème jour

Le lendemain, redescendez vers Plan Pichu et profitez du sentier botanique. Il dure environ 2h.

Bons plans : Achetez votre fromage à l'alpage de Plan Pichu.
En été, visite de l'alpage de Plan Pichu tous les jeudis après midi (4€) sur réservation au 07 81 61 65 58

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021

Tour du Mont Rosset
avec nuit au refuge de la Balme
Randonnée familiale

		+ Lac de Portette
	10 km	11,7 km
	+742m	+783m
	-742m	-774m
	2337 m	2340m
	1595 m	

●●● Variante par le lac de Portette

Niveau facile

Accessible à partir de 6 ans

Partez sur un incontournable du Versant du Soleil «Le tour du Mont Rosset».
Le petit plus : une nuit au refuge de la Balme situé au pied de la Pierra Menta et sur le sentier du GR5.

1er jour ⇄Possibilité de faire dans les deux sens

Départ du parking de la chapelle Saint Guérin.
Suivez le chemin qui mène au refuge de la Balme (1h30). Vous traversez le beau vallon de Foran au bord de l'Ormente et à travers les prairies.

2ème jour

Le lendemain, rejoignez le col du Mont Rosset et découvrez une vue plongeante sur la vallée, à travers forêt et alpages. Redescendre par le chemin. Puis suivez la signalétique chalet du Mont Rosset et chapelle Saint Guérin. Vous pouvez faire un détour par le lac de Portette en prenant le sentier sur la droite après le col du Mont Rosset.
Retour vers la chapelle.
Pour ce deuxième jour, comptez 2h30 de marche (+1h30 avec le lac de la Portette).

A la fin de votre journée, terminez par une halte réconfortante au Chalet du Bresson, sur sa jolie terrasse ensoleillée !

Donnée issues du SCAN25® - © IGN - 2021

Cormet d'Arêches et Crêt du Boeuf

avec nuit au refuge de l'Econdu

Randonnée familiale

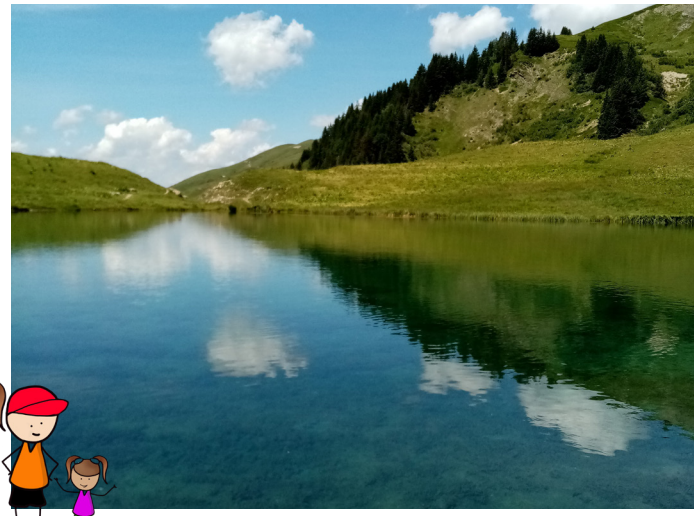
9,15 km

+567m

-563m

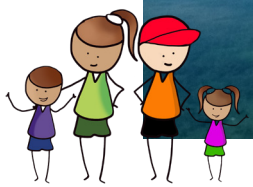
2384 m

1837 m



Niveau facile

Accessible à partir de 8 ans



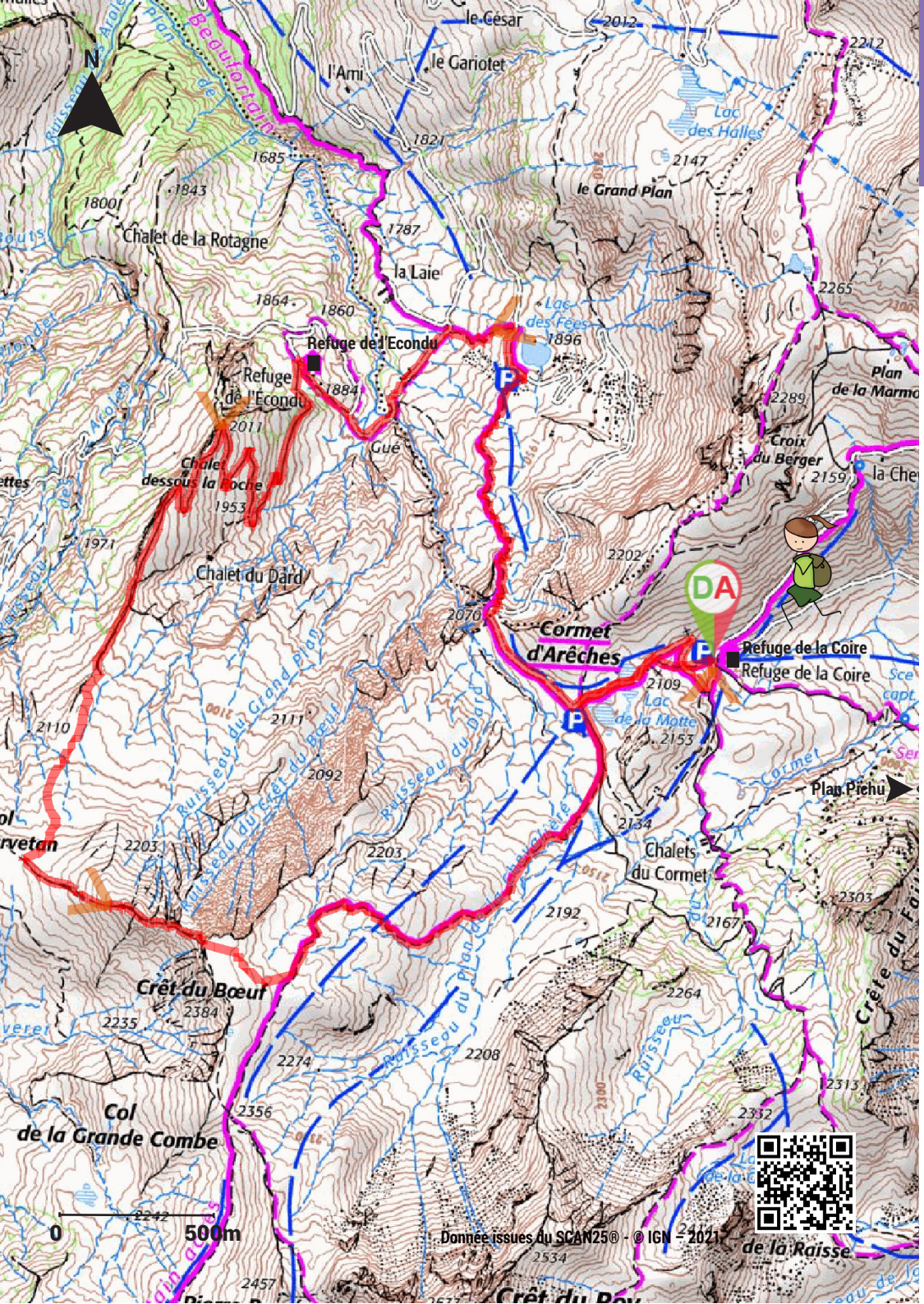
1er jour ⇄Possibilité de faire dans les deux sens

Par la route suivre Granier, Plan Pichu et monter au parking du refuge. Départ du refuge de la Coire. Direction le Cormet d'Arêches. Poursuivre sur la piste forestière et suivre le lac des fées en prenant le sentier descendant sur la gauche. Petite pause au joli lac des Fées. Puis suivre le refuge de l'Econdu où vous passerez votre première nuit.

2ème jour

Le lendemain, prenez la route d'alpage derrière le refuge, la route se termine après plusieurs virages. Poursuivez et monter en direction du col de Charvetant. Arrivé sur la crête, prendre à gauche pour arriver au Crêt du Bœuf.
Redescendez au Cormet d'Arêches en suivant l'arrête puis le ruisseau du dard. Retour refuge de la Coire.

A la fin de votre journée, terminez par une halte réconfortante au refuge de la Coire. Possibilité de monter à la Croix du Berger depuis le Cormet d'Arêches, vue imprenable sur la vallée de laval, le lac St Guérin et les sommets environnants !



Sur la montagne de Tessens et les crêtes de Combe Bénite

TRAIL

22 km

+1466 m

-1477 m

2566 m

1679 m

Niveau difficile

Sentiers parfois étroits et aériens.
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges et aux jeunes enfants

A la découverte de la montagne de Tessens !

1er jour ⇄ Possibilité de faire dans les deux sens

Départ du Chapieu, prendre le sentier en direction de la Combe, traverser le nant de Tessens par le petit pont. Aux «Quatre Chemins», suivre la Roche de Janatan. Admirez la vue à la Roche de Janatan.
Puis suivre la crête qui mène à la «Pointe du col» puis au col de la Légette, Les Mouilles, Chalets des veaux et le col des Tufs Blancs. Poursuivez en passant par le Col des Génisses et le Col de la Grande Combe pour rejoindre le cormet d'Arêches et le refuge de la Coire.
Profitez de la nuit en refuge pour reprendre des forces et partagez un moment de convivialité.
Une première journée de 11,2km avec 930mD+.

2ème jour

Pour la deuxième journée, partez du refuge de la Coire prenez direction la Pointe de Combe Bénite par le col de Corne Noire. Prenez la piste serpentant sur plusieurs virages vers le Crêt du Rey et passez par les chalets du Cormet. Prenez le sentier sur la droite en laissant le lac de la Gouille sur votre gauche. Continuez vers les crêtes en direction du col de Corne Noire puis prendre le sentier remontant sur l'arête vers la pointe de Combe Bénite. Attention passage aérien !
Redescendez par le lac de Guio, puis suivre Pra Plan avec un passage en dessous de la crête de la Messe. Poursuivez vers la Rochassière, le Chapelet et arrivez au Chapieu.
Une fin d'escapade de 11km et 550mD+ / 900mD-

A la découverte des refuges du Versant du soleil

TRAIL

23,5km

+1684 m

-1694 m

2564 m

1471 m

●●● Variante par le lac de Portette et le col de la Charbonnière

Niveau difficile

Notre petit conseil : Prenez votre temps et montez à votre rythme !

Partez sur 2/3 jours en plein cœur du Versant du Soleil, et découvrez des paysages variés entre lacs, alpages, cols et sommets emblématiques de notre territoire.

1er jour

Départ du parking de Foran, prenez la direction du Mont Rosset. Le départ est raide. Suivez le refuge de la Balme, petite pause afin de reprendre des forces.
Variante par le lac de Portette et le col de la Charbonnière (du hors sentier, renseignez-vous auprès d'un accompagnateur - contacts début du livret). Puis suivez le refuge de Presset et nuit en refuge. Une magnifique vue vous attend sur ce site isolé, admirez la Pierra Menta et les aiguilles de la Nova.

Une première journée assez intense avec 8km et 1200mD+. Possibilité de rejoindre le refuge de la balme en passant par le vallon de Foran, une journée moins difficile de 7km et 920mD+ ou d'allonger en passant par le lac de Portette et le col de la Charbonnière (tracé en pointillé - 9km 1245mD+)

2ème jour

Après une nuit au refuge de Presset. Prenez le sentier direction La Pierra Menta puis passez par le lac d'Amour. Rejoindre le refuge de la Coire par le col du Coin. Possibilité de faire une petite pause au refuge pour reprendre des forces.
Redescendez à Laval puis prendre la route direction le pont des Lanches, traversez le Plan des Archers et Crêt Jourdan puis rejoindre la chapelle St Guérin.

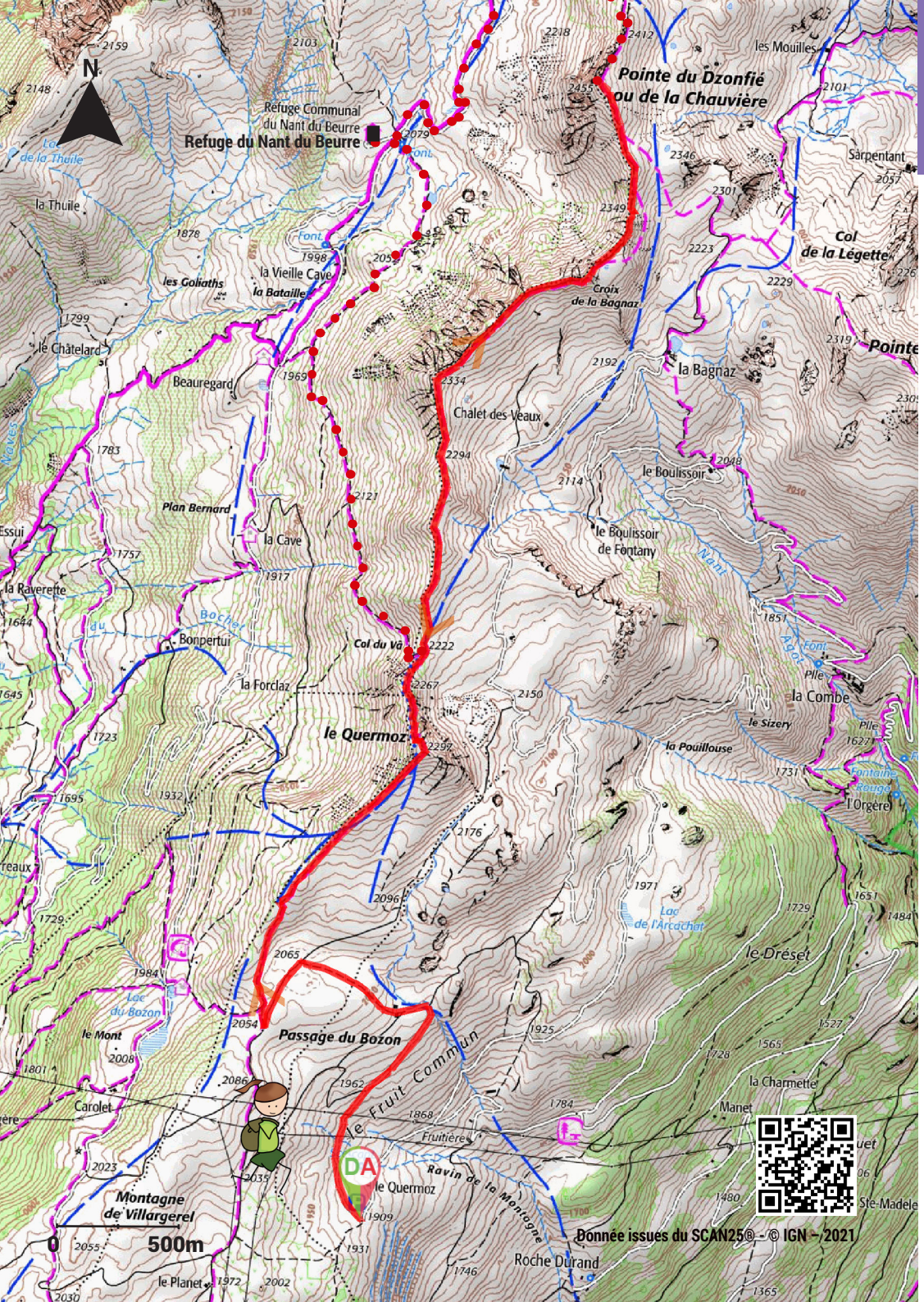
LE RETOUR EST LONG / route : Possibilité de laisser une voiture à Laval avant le départ afin d'éviter cette dernière portion.

Une deuxième journée avec peu de dénivelé positif 460mD+ mais plus longue (15,5km / 460mD+ et 1370mD-).

3 jours / 2 nuits en refuge : Suivez le même itinéraire. Avec une première nuit au refuge de Presset et une deuxième au refuge de la Coire/ou de l'Econdu.

Donnée issues du SCAN25® - © IGN - 2021

Sur les crêtes du Quermoz et du Dzonfié - Passage refuge Nant du Beurre



13 km (aller/retour)

+760 m

-760 m

2443 m

1908 m

Niveau moyen

Pour les personnes aguerries. Sentiers parfois étroits et aériens.
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges et aux jeunes enfants.

Et si on partait sur une ligne de crête ? Une magnifique vue 360° s'offre à vous.

A la journée

Départ du parking au dessus de la Fruitière. Prenez la direction du Quermoz via le passage de Bozon. Arrivé au Quermoz, suivez la ligne de crête vers le nord. La traversée est magnifique et aérienne, puis dernier raidillon jusqu'à la Pointe du Dzonfié. Retour par le même chemin.

Vous pouvez faire une petite halte ou passer une nuit au refuge du Nant du Beurre. Après la Pointe du Dzonfié, prenez le chemin descendant à gauche. Depuis le refuge, suivez le Quermoz par le Col de Va (Boucle de 17km - 990mD+)

Découverte de La Plagne avec nuit au refuge du Mont Jovet

(Versant opposé, du côté de La Plagne)

14km

+941m

-942 m

2566 m

1920 m

Niveau moyen

A partir de 10 ans.

Partez à la découverte des merveilleux paysages de la Plagne, entre crêtes, col et petits lacs. Passez une nuit dans un refuge, pour une expérience unique et inoubliable !

1er jour

Départ de Plagne Aime 2000 vers le Club Med, montez en direction du Roc de Becoin en passant par le col du Martinet, de là longez la crête des Etroits. Les passages aériens sont magnifiques. Arrivez au Pas des Brebis, suivez le Mont Jovet et le refuge du Mont Jovet où vous passerez la nuit.

1ère journée : 6,7km et 625mD+

2ème jour

Après avoir passé votre nuit en refuge, partez en direction du col de Jovet puis direction le col du Lac en laissant sur la gauche le lac Bovet. Redescendez jusqu'au chalet de Prajourdan puis prendre à droite vers le chalet des Envers. Prendre le sentier qui monte jusqu'au sommet du télésiège de La Roche à Plagne Aime 2000.

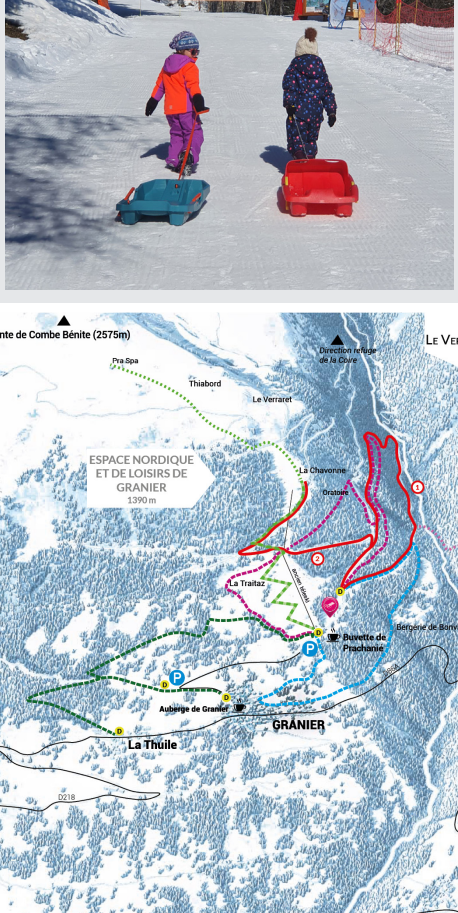
2ème journée : 7,5km 320mD+/600mD-

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021

En hiver, partez à la découverte des deux domaines nordiques et de loisirs du versant du soleil

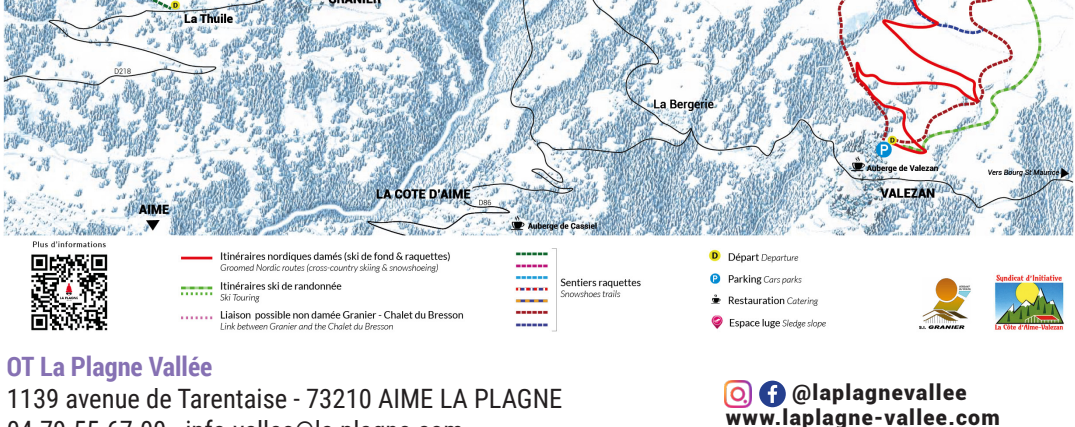
ESPACE NORDIQUE ET DE LOISIRS DE GRANIER - PRACHANIÉ

Au sommet du village de Granier, sur la route en direction du Cormet d'Arêches/Plan Pichu.



ESPACE NORDIQUE ET DE LOISIRS DE LA CÔTE D'AIME & VALEZAN

Depuis La Côte d'Aime puis la Bergerie sur la route de la montagne, au départ du Chalet du Bresson. Ou au départ de Valezan.



Plus d'informations

Itinéraires nordiques damés (ski de fond & raquettes)
Groomed Nordic routes (cross-country skiing & snowshoeing)

Itinéraires ski de randonnée
Ski Touring

Liaison possible non damée Granier - Chalet du Bresson
Link between Granier and the Chalet du Bresson

Sentiers raquettes
Snowshoes trails

Départ *Departure*
Parking *Cars parks*
Restauration *Catering*
Espace luge *Sledge slope*

OT La Plagne Vallée
1139 avenue de Tarentaise - 73210 AIME LA PLAGNE
04.79.55.67.00 - info.vallee@la-plagne.com

@laplagnevallee
www.laplagne-vallee.com

© Office de tourisme de La Plagne Vallée, © Couverture, Lac de Presset / A. Husianycia © Montagne de Tessens / R. Chenu, © La Plagne / O. Allamand. Conception : OT Plagne Vallée . Imprimé par Aime Photos. Ne pas jeter sur la voie publique