



N°34



125 espèces d'oiseaux nicheurs

> 400 espèces de flore identifiées dont 65 sont protégées

ÉDITO

Depuis mars, l'incertitude est devenue notre quotidien. La crise sanitaire liée au Covid-19 a bousculé nos vies, mêlant inquiétude et incompréhension, mais aussi initiatives et reconnaissance. Cette reconnaissance exprimée bien sûr envers les soignants s'adresse aussi à ceux qui, dans l'ombre médiatique, nous ont assuré un quotidien vivable. La période a mis en lumière nos besoins primordiaux. La soif de nature a été particulièrement ressentie notamment par ceux qui en ont été privés. Pendant le confinement, l'observation de la faune – oiseaux ou insectes – et flore de proximité a permis de la rader un lien avec notre environnement naturel. Nous avons

garder un lien avec notre environnement naturel. Nous avons redécouvert l'importance de la biodiversité et son intérêt pour notre équilibre de vie et notre santé mentale. Alors, bienvenue au cœur de cette nature, dans le Parc national de la Vanoise. Ressourcez-vous et contribuez à la préserver et l'offrir en partage aux générations futures.

Rozenn HARS,

Présidente du conseil d'administration du Parc national de la Vanoise

[au Sommaire]

- p 3 : Le mode d'emploi du Parc
- p 4 à 9 : Zoom sur les vallées
- p 10-11 : La carte du Parc
- p 12-13 : Les refuges du Parc
- p 14: Le coin des jeux
- p 15 : La boutique

 Le Parc, c'est aussi l'hiver !











Votre séjour mode d'emploi

Gardez le contact avec nous

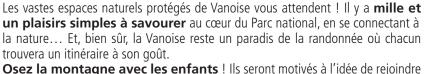
Bienvenue dans le Parc national de la Vanoise! Dans le contexte du Covid, tout a été mis en œuvre pour vous accueillir dans des conditions sanitaires à la hauteur des exigences. Les infos pratiques sur ces mesures peuvent être consultées sur www.vanoise-parcnational.fr. Merci à chacun de les respecter, dans l'intérêt de tous.

Grâce à notre programme adapté d'animations estivales, vous pourrez retrouver les gardes-moniteurs du Parc dans les refuges et lors de divers rendez**vous** (dates et lieux sur notre site, rubrique Agenda). Ils auront à cœur de vous faire partager, dans le respect des gestes barrières, les richesses du Parc. Cet été, ils seront aussi présents sur les sentiers les plus faciles d'accès depuis les principales entrées de Parc. Ils ont l'œil exercé et des années d'expérience de naturalistes. Prenez vos jumelles, ils vous quideront. Les hôtesses des **points-info Vanoise** (voir en page 10 et sur notre site) sont aussi à votre service pour vous renseigner.

Les refuges de Vanoise se sont également organisés pour vous accueillir et vous offrir de belles expériences dans des lieux uniques. Pensez à bien réserver **votre séjour en ligne**, vous aurez aussi toutes les informations utiles à son bon déroulement (voir en page 12).

L'opération **Nuit en cimes** est renouvelée en partenariat avec Gîtes de France et la Compagnie des Alpes. Une nuit en refuge est offerte à votre famille si vous séjournez en Vanoise du 15 au 30 août 2020.





un petit lac ou un alpage animé par un berger et son troupeau. De nombreux refuges de la Vanoise leur sont accessibles et promettent des souvenirs forts. Les marcheurs plus sportifs pourront s'engager, seuls ou accompagnés par un professionnel de la montagne, sur l'un des circuits qui parcourent le massif. Treks de plusieurs jours ou balades d'une heure, plus de 70 propositions sont détaillées sur **rando.vanoise.com** et son application prête à transformer votre smartphone en GPS de randonnée.

Une collection de **fiches rando** est également disponible à la demande dans les points-info Vanoise et les offices de tourisme.



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.

 $f{V}$ enez à pied, sans votre chien (même en laisse), laissez VTT et parapente à la maison.

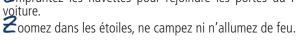
 $oldsymbol{\mathsf{A}}$ dmirez la beauté des fleurs sans les cueillir, elles ne repousseront pas chez

Nourrissez-vous des savoureux produits locaux et de saison.

Optimisez vos consommations d'eau et d'électricité dans les refuges.

nitiez-vous au calme de la montagne sans troubler la tranquillité des lieux.

Quivez les sentiers et ne coupez pas les lacets à la descente. Empruntez les navettes pour rejoindre les portes du Parc plutôt que votre



DE BOURG-SAINT-MAURICE **AU COL DE L'ISERAN**

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



[Les idées découverte et sorties]



étranges

Pourquoi diable cette couleur rougeâtre à la surface des névés d'altitude ? La faute au pigment des algues qui s'y développent à partir du printemps. Tout l'hiver, leurs spores très résistantes au froid sont restées à l'abri sous le manteau neigeux. Avec l'arrivée de lumière et d'eau liquide, ces spores germent, puis migrent vers la surface où elles se reproduisent. Ces algues peuvent se déplacer de façon active grâce à leurs cellules munies de flagelles ou être transportées par l'eau de fonte et le vent. Plus de 350 espèces d'algues de neige sont connues dans les régions alpines de la planète.

Pour toucher de la neige, tentez votre chance au col de l'Iseran ou près du col du Palet (accès à pied par le GR5 depuis Tignes).

Botanique

d'un papier tue-mouche ! Exact. Les grassettes (genre botanique Pinguicula, du latin puigis qui signifie gluant) piègent de petits insectes sur leurs feuilles collantes. Plantes de zones humides pauvres en azote (prairies marécageuses, sources et bords de ruisseau), elles sont en partie « insectivores » grâce à des enzymes digestives. Ces substances analogues à la présure étaient autrefois utilisées pour faire cailler le lait. Et les bergers se servaient de feuilles broyées pour guérir les gerçures sur le pis des vaches. En Vanoise, notons la présence de la grassette vulgaire et de la grassette des Alpes,

espèces assez communes, ainsi que de la rare grassette à éperon étroit.





Prenez votre temps pour ressentir et contempler un panorama grandiose... Vous êtes ici face au refuge de Rosuel (commune de Peisey-Nancroix), à l'une des portes d'entrée dans le Parc national. « Regarder le paysage, y voir l'homme » : l'intitulé de cet espace d'interprétation à ciel ouvert avec chaises longues en mélèze, gradins en amphithéâtre, longue-vue, panneaux d'exposition et médaillons photos des sommets alentour invite chacun à explorer l'histoire géologique du massif de la Vanoise et les aménagements réalisées au fil des siècles pour habiter la montagne. Le réaménagement rend le site accessible à tous. Usages de l'eau et des alpages, protection contre les risques naturels, chacun des thèmes abordés peut être approfondi par une balade à proximité. Observez, respirez, écoutez...



Que diriez-vous de remonter le cours de l'Isère jusqu'aux glaciers de sa naissance ? Motivation supplémentaire : le nouveau refuge de Prariond restauré par le Parc national, avec sa terrasse et sa grande salle à manger ouverte sur le panorama, vous y attend. Le sentier prend vite de la hauteur avant de surplomber les impressionnantes gorges de Malpasset. On débouche ensuite sur un vaste plateau fréquenté par les marmottes. Un vrai petit paradis. Les marcheurs courageux pourront grimper jusqu'au col de la Lose, secteur de prédilection des bouquetins. Là, du côté de la frontière italienne, commence le *Parco Nazionale Grando Paradiso*, le Parc national du Grand Paradis.

Accès au refuge de Prariond : 1 h de marche (5h30 allerretour jusqu'au col de la Lose). Départ du parking de Pont Saint-Charles (5 km de Val-d'Isère, route du col de l'Iseran).



1000 et un plaisirs simples

- Élire la plus belle vache tarine du troupeau dans les prairies du Plan de la Sassière, aux portes de la réserve naturelle (Tignes)
- Attendre au calme le coucher de soleil avant de rejoindre le dortoir du refuge du Fond des Fours (Val-d'Isère)
- ▼ Pointer ses jumelles sur un rapace en vol près du refuge-porte de Rosuel (Peisey-Nancroix). Serait-ce un gypaète barbu?
- ☐ À vous d'inventer la suite ...





« Je vous invite à une immersion à votre rythme au cœur des paysages sauvages de Vanoise, à l'émerveillement devant la flore et la faune qui donnent vie à ces montagnes » Marie-Paule Nullans

La marque *Esprit parc national* met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- Le Tour du mont Pourri (Peisey-Nancroix) Une itinérance de 5 jours en boucle, à travers tous les versants de ce somment emblématique de Tarentaise, face à la Grande Casse. Chaque soir, étape dans des refuges accueillants et authentiques. Circuit encadré par Marie-Paule Nullans.
- La chapelle des Vernettes (Peisey-Nancroix)
 En cheminant à travers la forêt du Carro blanc et les alpages, vous atteindrez le replat perché où trône la chapelle des Vernettes, chef-d'œuvre de l'art baroque, face au sommet de Bellecôte. Sortie encadrée par Aloïs Godard.

VALLÉES DE BOZEL ET DES BELLEVILLE

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

[Les idées découverte et sorties]



Des papillons de nuit et de jour

À la tombée de la nuit, une lampe, un grand drap blanc tendu sur un cadre... Le spectacle est assuré! Cette technique est utilisée pour étudier les hétérocères, un groupe de papillons principalement nocturnes, présentant des antennes en dent de scie ou en forme de peigne et des ailes se repliant à plat au repos. Avec leurs cousins diurnes, ils ont fait l'objet, sur la commune des Belleville, de plusieurs missions d'identification par des spécialistes. Des habitants et des visiteurs ont même été associés à ces sorties dans le cadre de programmes de sciences participatives. L'inventaire de tous les insectes pollinisateurs sauvages, et pas seulement diverses espèces d'abeilles, est ici au cœur de la rédaction d'un atlas de biodiversité communale.

Pousser parmi les rochers brûlants le jour et glacés la nuit n'est déjà pas simple pour un végétal. Alors imaginez dans un éboulis où les blocs en mouvement risquent sans cesse de vous ensevelir. On trouve pourtant dans ces milieux hostiles des plantes à fleurs spécialisées. Chacune à leur manière développe un moyen de s'installer là en pionnière : racines tentaculaires de la renoncule des glaciers pour multiplier les ancrages, racines profondes de plus d'un mètre de la silène acaule ou réseau de tiges aériennes de la benoîte rampante s'installant à la surface des pierres et formant comme un filet végétal. Chapeau la nature!





Est-ce que cela vous dirait d'observer l'intérieur d'une ruche en activité ? Dans la Maison de l'abeille noire, aux Ménuires, il est possible de s'installer derrière une paroi vitrée pour voir le ballet des butineuses et des ouvrières. Ce nouvel espace muséographique installé dans un chalet d'alpage rénové présente de façon ludique cette espèce d'abeille bien adaptée au milieu montagnard. La commune des Belleville et le Parc national de la Vanoise œuvrent à sa protection à travers des actions de recherche et la création d'un conservatoire de l'abeille noire dans la vallée voisine des Encombres.

Mellifera, Maison de l'abeille noire et de la biodiversité, hameau des Bruyères, en contrebas de la station des Menuires (commune des Belleville). Ouvert cet été tous les jours de 14h à 18h. Animation avec une apicultrice le vendredi.



100% connecté à la nature

- ✓ Goûter le beaufort d'alpage de Ritort, sur le lieu de naissance de la meule (Pralognan-la-Vanoise)
- ✓ Identifier la marmotte siffleuse la plus proche en montant au refuge de la Glière (Champagny-en-Vanoise)
- ✓ S'allonger dans l'herbe autour du lac du Lou (Belleville), compter les nuages et profiter du refuge pour boire un verre ou y passer la nuit
- ☐ À vous d'inventer la suite ...



sentinelles

Miroirs d'eau turquoise cernés de montagnes sur les hauteurs de la vallée des Avals, les lacs Merlet forment le cadre rêvé pour la photo souvenir d'une randonnée au cœur du Parc national. Le lac supérieur, blotti dans un cirque sous la crête rocheuse de Chanrossa, est l'un des vingt lacs alpins suivis par des scientifiques pour comprendre l'influence du changement climatique sur ces écosystèmes d'altitude. Celui-ci est un lac de type « froid » : en glace durant huit mois de l'année et à une température de 9°C en été. C'est aussi le plus profond de la Vanoise (29 m), tandis que le tout proche refuge des lacs Merlet et ses 14 couchages est, lui, le plus petit du massif!

Accès : au départ de Courchevel Monriond (fermeauberge d'Ariondaz) 3h30 de marche aller-retour. Boucle possible sur 2 jours au départ de Pralognan-la-Vanoise (parking des Prioux) avec nuit au refuge des lacs Merlet.





« La marque Esprit parc national est une reconnaissance pour notre refuge : électricité solaire, repas bio et locaux... que nous sommes heureux de vous offrir ! » **Gérard Girod**, gardien du refuge du col de la Vanoise

La marque *Esprit parc national* met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- Les chèvres de M. Sylvain (Pralognan-la-Vanoise)
 Rencontre, au moment de la traite, avec Sylvain et son troupeau
 de chèvres à l'alpage de Chapendu, suivie d'une dégustation de
 tome de Chavière ou de Petit mont Blanc. Sortie encadrée par
 Raphaël Excoffier.
- Traversée de la Vanoise sauvage (Champagny-en-Vanoise)
 7 jours d'itinérance qui bénéficient des 20 ans d'expérience de votre accompagnateur, Jean-Pierre Lamic. Traversée de hauts cols, vues sur les sommets, nuitées en chalets d'alpage, repas traditionnels sont au programme, qui plus est sans portage.

DE MODANE AUX SOURCES DE L'ARC

La vallée de la Maurienne donne vite accès au cœur du Parc. Quelques heures de marche et vous voilà au bout du monde...



[Les idées découverte et sorties]



mélèzes...

Avez-vous déjà rencontré l'âme d'une forêt ? Non ? Alors, promenez-vous dans celle de l'Orgère. Vous risquez d'être touché par ce sanctuaire où la dernière coupe de bois remonte à 1943. Surtout, l'examen des cernes des arbres a montré que certains mélèzes dataient de sept siècles. La France était alors gouvernée par Philippe IV le Bel... Moment de vertige devant ces larges souches et ces individus solides comme des rocs, dans un sousbois sombre, mais illuminé à l'automne par la couleur d'or des mélèzes.

Du parking du refuge de l'Orgère (commune de Villarodin-Bourget), boucle facile de 3h30.

L'été, l'emploi du temps du bouquetin ressemble au vôtre : pâture, sieste et jeux. À ceci près que l'animal se lève une heure avant le soleil ! Et que les hardes de mâles et de femelles font bande à part. Mais comme beaucoup d'entre vous, il craint la chaleur. Alors, il grimpe en montagne au-delà de 2500 m d'altitude, choisissant l'adret ensoleillé par temps frais et l'ubac les jours de canicule. Installés sur une terrasse rocheuse face à un panorama, rêveurs et ruminants, ils s'y prélassent jusqu'en fin de journée avant de s'agiter en quelques jeux énergiques et simulacres de joute. Des moments de bonheur à observer.

Pour avoir une chance de les voir, grimpez au col de la Vanoise, au lac de la Partie ou au col de la Masse (accès du refuge de l'Orgère).





de calcaire

Il est facile de trouver une aiguille dans une forêt de pins quand cette aiguille rocheuse se nomme le monolithe de Sardières et mesure 93 m de haut ! Vu sous un certain angle, elle a des faux airs de menhir géant. Il s'agit en fait d'un noyau dur de cargneule – une roche calcaire de teinte ocre et à la surface criblée de trous – qui a résisté à l'érosion. De quoi laisser libre cours à l'inspiration des grimpeurs. Une plaque commémorative rappelle d'ailleurs la première voie d'escalade ouverte en 1957. Sachez aussi que c'est au pied du monolithe qu'eut lieu, le 26 juin 1965, l'inauguration officielle du Parc national de la Vanoise, premier parc national français.

Accès du parking de Plan Bois en 5 minutes. Stand découverte du Parc national de la Vanoise présent en été.



es 5 sens en évei

- Marcher en silence dans la forêt de l'Orgère (Villarodin-Bourget)
- ▼ Se tremper les pieds dans les eaux froides du torrent du Saint-Benoît au Fond d'Aussois (Aussois)
- ▼ Plonger son regard dans le ciel étoilé du refuge de la Leisse (Val-Cenis Termignon)
- ✓ Apprendre à reconnaître le chant des oiseaux avec la vidéo de Bipède en vadrouille (https://bit.ly/3dpZOzy)
- ☐ À vous d'inventer la suite ...



En Haute-Maurienne, l'alpage d'été situé en 1800 et 2500 m d'altitude est aussi appelé la « montagne ». Plusieurs familles d'agriculteurs vous y accueillent pour déguster leurs fromages de chèvre ou de vache. Sébastien Vincendet et toute l'équipe de l'alpage du Vallon-d'en-Haut (2270 m) vous invite même à partager un peu leur vie quotidienne : la traite du troupeau vers 17h, le repas du soir pris en commun, la soirée sous les étoiles, la nuit au chalet. Au petit matin, vous serez peut-être réveillés par le son des clarines, ces belles cloches pendues au cou des vaches. Il sera l'heure d'un petit déjeuner au goût de lait entier, de miel et de confiture. Sans oublier la découverte de la fabrication du beaufort. Simple et magique...

De Bessans ou Bonneval, accès en 2h30 par le GR5 (balise rouge et blanc) ; 2h au départ du parking du Villaron. Randonnées gourmandes avec une accompagnatrice en montagne.





« C'est pour moi un plaisir sans cesse renouvelé que de faire découvrir à tous cet espace de contemplation et de ressourcement qu'est le Parc national » Yves Vionnet

La marque *Esprit parc national* met en valeur les produits et services imaginés par des femmes et des hommes qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

- Le pays désert (Bessans)
 - Partez en famille, avec Olivier Trompette, pour cette randonnée matinale. Face à l'Albaron, l'occasion d'appréhender la haute altitude, sa faune, sa flore. Marmottes, chamois et bouquetins seront de la partie. Peut-être aussi le gypaète barbu...
- **Tour d'Entre-Deux-Eaux** (Val-Cenis-Termignon) Un circuit de 5 jours en balcon, flirtant avec les glaciers de la Vanoise. D'alpages en lacs glaciaires, peut-être même sur des sommets de 3000 m, vous serez encadré par Yves Vionnet.

LA CARTE DU PARC

Où trouver de l'info?

Sur le territoire du Parc, dans les **points-info** Vanoise et à la **Maison du Parc** de Pralognan-la-Vanoise, les hôtesses 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 (www.vanoise-parcnational.fr) et Rando Vanoise (rando.vanoise.com)

TARENTAISE

- Point-info Vanoise du refuge de Rosuel : 04 79 06 48 87
- Maison du Parc de Pralognan : 04 79 08 71 49
- Point-Info Vanoise de Val-d'Isère : 04 79 06 06 60
- Les Menuires OT : 04 79 00 73 00
- Peisey-Vallandry
- OT Peisey Village: 04 79 07 88 67 OT Vallandry: 04 79 07 94 28
- Saint-Martin-de-Belleville OT: 04 79 00 20 00
- Val Thorens OT : 04 79 00 08 08
- Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda : accueil en extérieur uniquement

MAURIENNE

- Point-Info Vanoise de Modane : 04 79 05 57 94
- Point-Info Vanoise de Termignon : 04 79 20 54 54
- OT 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 www.compagnie-guides-vanoise.com
- Savoie Mont-Blanc Tourisme www.savoie-mont-blanc.com

Pour venir dans le Parc et se la rouler douce



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. Depuis les villages, des navettes permettent de se rendre à certains points de départ de randonnée.

Des idées pour avancer avec l'agence éco-mobilité Savoie Mont-Blanc sur **www.agence-ecomobilite.fr**



Pour voyager en bonne compagnie, consultez le réseau des points *Stop Rezo pouce* sur **www.rezopouce.fr**

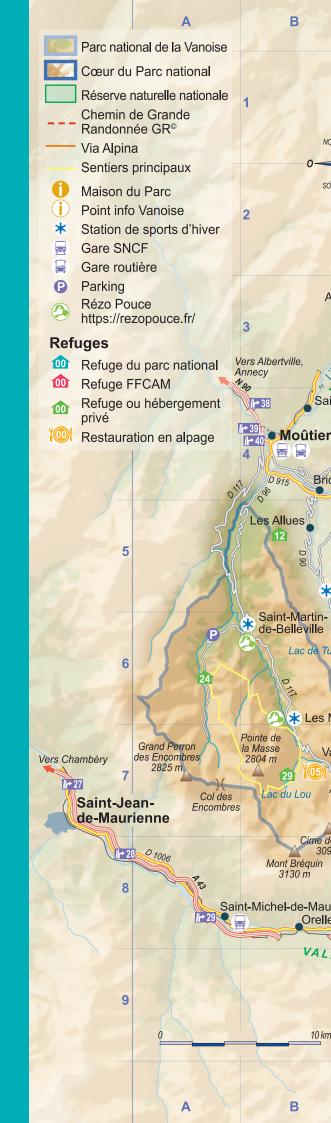


Pour changer d'approche, 10 idées de sorties montagne sans voiture dans le Parc sur **www.changerdapproche.org**

Voir aussi la rubrique *Comment venir* et son guide de l'éco-mobilité su le site touristique **www.haute-maurienne-vanoise.com**

Nos conseils rando

- Marchez à votre rythme, sans partir trop vite. 300 mètres 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 pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé et descendre sans se précipiter.





Les REFUGES et HÉBERGEMENTS du Parc vous accueillent

4	Refuge de l'Arpont - E6 Termignon	Valérie LEFÈVRE 09 82 12 42 13 refuge-arpont.vanoise.com
7	Refuge Le Bois - D4 Champagny-en-Vanoise	Bruno PELLISSIER 04 79 55 05 79 refuge-dubois.vanoise.com
9	Refuge du Carro - 15 Bonneval-sur-Arc	Cédrick SAINTENOY 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr
11	Le Gîte « Chez Bernard et Chantal » - D3 Peisey-Nancroix	09 80 33 99 02 Continued on the second of th
13	Refuge du Col de la Vanoise - E5 Pralognan-la-Vanoise	Gérard GIROD 04 79 08 25 23 refugecoldelavanoise.ffcam.fr
14	Refuge du Col du Palet - F4 Peisey-Nancroix	Bérengère VALLAT 04 79 07 91 47 refuge-coldupalet.vanoise.com
15	Refuge du Cuchet - F7 Lanslebourg-Mont-Cenis	Refuge non gardé 04 79 20 51 53 www.vanoise-parcnational.fr
16 • ^ •	Refuge de la Dent Parrachée - D7 Aussois	Franck BUISSON 04 79 20 32 87 refugeladentparrachee.ffcam.fr
17	Refuge d'Entre Deux Eaux - F6 Termignon	Sylvie RICHEN 04 79 05 27 13 www.refuges-vanoise.com
18	Refuge d'Entre Le Lac - E4 Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 09 88 18 01 28 refugeentrelelac.wixsite.com/savoie
20	Refuge de la Femma - G6 Termignon	Aurélien MEIGNAN 04 79 05 45 40 refuge-femma.vanoise.com
21	Refuge du Fond d'Aussois - D7 Aussois	Thierry MARGUERON 04 79 20 39 83 refugedufonddaussois.ffcam.fr
22	Refuge du Fond des Fours - G5 Val-d'Isère	Claire LANARI 06 03 54 50 55 refuge-fonddesfours.vanoise.com
24	Refuge de Gittamelon - A6 Les Belleville	Marc JAY 06 76 43 28 12 www.refuge-gittamelon.fr
25 ••••	Refuge de la Glière - E5 Champagny-en-Vanoise	Anne-Flore AUFRÈRE 09 72 66 44 18 www.refugedelagliere.fr
27	Refuge Le Grand Plan - C6 Courchevel	Laurent BOIS MARIAGE 06 98 84 08 52 www.refugegrandplan.fr/
28	Refuge le Lac Blanc - E6 Termignon	Sabrina BAYLE 06 82 38 11 98 refugedulacblanc-vanoise.com
29	Refuge du Lac du Lou - B7 Les Belleville	Yannick BONDIER 07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com
30 • ^ •	Refuge des Lacs Merlet - C6 Courchevel	Corine EXCOFFIER – 04 79 06 56 76 www.lacsmerlet.refuge-courchevelvanoise.com

Osez l'expérience Refuge!

Le Parc national de la Vanoise vous invite cette année à apprécier l'esprit du refuge, fait de convivialité et de complicité. Tout a été mis en œuvre pour vous accueillir dans de bonnes conditions, dans le respect des règles sanitaires liées au Covid-19.

Retrouvez les informations utiles à ce sujet sur le site Internet de chaque refuge. À noter que, dans le contexte actuel, la réservation en ligne de vos nuitées, y compris pour le bivouac quand celui-ci est possible, 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.

Pour localiser un refuge, reportez-vous à la carte et à la légende en p.10 et 11 avec son numéro.

Consultez aussi la brochure Refuges en famille en Savoie Mont-Blanc sur https://www.ffcam.fr

Jul 1	sui https://www.ncam.n		
31	Refuge du Laisonnay - E4 Champagny-en-Vanoise	Cyril DESCHAMPS 06 08 54 34 61 www.laisonnay.com	
32	Camping des Lanchettes - E3 Peisey-Nancroix	Myriam - François POCCARD 04 79 07 93 07 www.campinglanchettes.com	
33	Refuge de la Leisse - F5 Termignon	Félix DETREZ 09 72 40 03 23 refuge-leisse.vanoise.com	
35	Refuge de la Martin - F3 Villaroger	Julia ZYDORCZAK - Pascal QUERE 07 78 51 45 29 refuge-lamartin.vanoise.com	
38	Refuge du Mont Pourri - E3 Peisey-Nancroix	Laurent JULIEN 04 79 07 90 43 www.refuge-mont-pourri.fr	
39	Refuge de l'Orgère - D8 Villarodin-Bourget	Céline TERRYN 04 79 05 45 33 refuge-orgere.vanoise.com	
40	Refuge de Péclet-Polset - C7 Pralognan-la-Vanoise	Gérard VILLIOD 04 79 08 72 13 refugepecletpolset.ffcam.fr	
42	Refuge de Plaisance - E4 Champagny-en-Vanoise	Manon MALHIERE - Bastien DE LEYMARIE 09 72 16 73 01 refuge-plaisance.vanoise.com	
44	Refuge de Plan du lac - F6 Termignon	Juliette LEFORT - Guilhem ARTIÈRES O4 79 20 50 85 refuge-plandulac.vanoise.com	
46	Refuge de Prariond - H4 Val-d'Isère	Meije TOURNIER 06 08 83 75 30 refuge-prariond.vanoise.com	
48	Refuge Le Roc de la Pêche - D6 Pralognan-la-Vanoise	Carole et Thierry LYONNAZ 04 79 08 79 75 www.lerocdelapeche.com	
49	Refuge de Rosuel - E3 Peisey-Nancroix	Béatrice GRELAUD - Céline BIDEGAIN 04 57 37 65 94 refuge-rosuel.vanoise.com	
51	Refuge du Saut - C6 Méribel	Valérie HERTAULT 09 74 77 60 38 www.refuges-vanoise.com	
54 ••••	Refuge de Turia - F3 Villaroger	Claire SEPTIER 06 95 26 54 63 refuge-turia.vanoise.com	
55 ••••	Refuge de la Valette - D6 Pralognan-la-Vanoise	Julie VINGÈRE - Baptiste GINOLLIN 606 65 64 57 36 refuge-valette.vanoise.com	
56 ••••	Refuge de Vallonbrun - G7 Lanslevillard	Julie REZER - Olivier CHOMETY 04 79 05 93 93 refuge-vallonbrun.vanoise.com	
57	Le Chalet La Vigogne - D3 Peisey-Nancroix	04 79 07 92 47 www.centre-vacances-peisey-vigogne.com	



Se restaurer en alpage

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

		Pare
2	Refuge d'Ambin - F9 Bramans	Cedric SAUVIGNE 04 79 20 35 00 refugedambin.ffcam.fr
3	Refuge de l'Archeboc - G2 Sainte-Foy-Tarentaise	Véronique EMPRIN 04 79 06 87 19
5	Refuge d'Avérole - H8 Bessans	Sébastien NOTTER 04 79 05 96 70 refugedaverole.ffcam.fr
6	Refuge des Barmettes - D5 Pralognan-la-Vanoise	David GRIFFON 04 79 08 75 64 www.lesbarmettes-refuge.com
8	Refuge de Bonneval sur Arc - H5 Bonneval-sur-Arc	Refuge non gardé réservation par internet chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr
10	Refuge de Chantovent - D8 Aussois	Yannick FAURE 06 51 32 81 51 www.chalet-chantovent.com
12	Refuge du Christ - B5 Méribel	Hervé JUNG 06 95 73 20 90
19	Refuge des Évettes - I5 Bonneval-sur-Arc	Janie GOSSAY et Pierre GRANGE 04 79 05 96 64 refugedesevettes.ffcam.fr
23	Refuge de la Fournache - D7 Aussois	Virginie FRESSARD 06 09 38 72 38 www.refuges-vanoise.com
26	Refuge du Grand Bec - D5 Planay	Agnès DELMAS 06 09 37 61 65 refugedugrandbec.ffcam.fr
34	Refuge Lo Tsamou - E8 Bramans	Joseph RATEL 06 60 13 92 34 www.refuge-lotsamou.com
36	Refuge du Monal - F3 Sainte-Foy-Tarentaise	Gérard ARNAUD 06 07 38 24 69 www.refugedumonal.com
37	Refuge Le Mont Jovet - C4 Bozel	Patricia RUFFIER LANCHE 04 79 08 11 20
41	Refuge du Petit Mont-Cenis - F8 Bramans	lgor et Clovis CHARON 04 79 05 88 67 www.petitmontcenis.com
43	Refuge du Plan des Gouilles - D5 Champagny-en-Vanoise	Sabrina ANDRÉ 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr
45	Refuge de Plan Sec - D7 Aussois	Claire BERMOND 04 79 20 31 31 www.refuges-vanoise.com
47	Refuge du Repoju - D6 Pralognan-la-Vanoise	Nicolas FAVRE 06 83 58 21 73 www.refuge-repoju.com
50	Refuge de Ruitor - F1 Sainte-Foy-Tarentaise	Morgan SAUERWALD 04 79 06 92 12 www.ruitor.com
52	Refuge du Suffet - F8 Bramans	Louis DAMEVIN 04 79 05 30 17

Légende du tableau



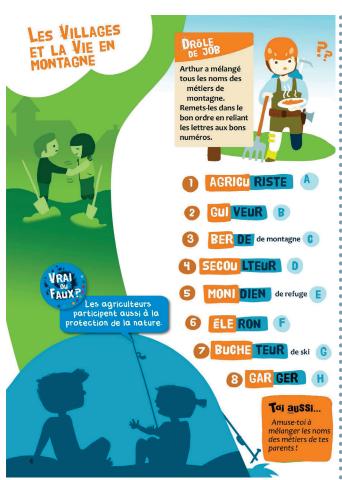
Hébergements et restauration marqués *Esprit parc national* Tourisme et handicap, 4 handicaps



Bivouac autorisé

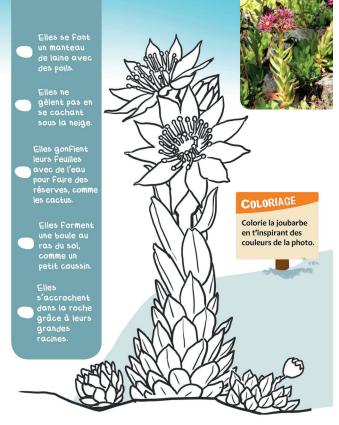


Le coin des JEUX









Revoir la VANOISE en HIVER



Avec dix-huit stations autour du cœur du Parc national, la question des impacts du ski de randonnée – en hausse - du hors-piste et des raquettes sur la faune sauvage est devenue un enjeu majeur en Vanoise.

La BOUTIQUE

Livres, posters, cartes, DVD, jeux pour enfants, goodies et textiles... À chacun son souvenir de la Vanoise! En achetant les produits du Parc national, vous soutenez ses actions de préservation des

Faites votre shopping dans les points-info Vanoise, à la Maison du Parc de Pralognan-la-Vanoise et sur notre boutique en ligne : https://boutique.vanoise-parcnational.fr.



Magnets

Découvrez notre nouvelle collection: 4 modèles pour ramener un souvenir des marmottes, bouquetins, renards et gypaètes barbus de Vanoise.

Finition mat soft touch Dimension: 5,4 x 8 cm

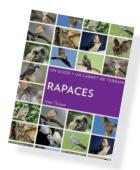
4 € l'unité



Doudou Vanoise

Un doudou tout doux conçu pour les petits à l'effigie du bouquetin des Alpes ! Fabrication 100% française, composition: 10% coton et 90% polyester.

Dimension: 30 x 40 cm 21,90€



Mosaïque nature les rapaces Un guide idéal pour partir sur le terrain à la recherche des rapaces avec 40 espèces de rapaces diurnes et nocturnes richement décrites! Format: 12 x 15 cm - 128 pages 10,10€

L'absence de dérangement en hiver dans des zones refuges est essentielle à la survie d'oiseaux tels que le tétras-lyre. Le Parc national s'est engagé dans une concertation avec les professionnels de la montagne et participe à la campagne internationale de sensibilisation Be Part of the Mountain. Les idées reçues sont nombreuses, chacun ayant souvent tendance à minimiser son propre impact. Pourtant tout le monde est concerné. Alors, soyez vigilant! Votre espace de liberté est l'espace vital des animaux. + d'infos sur bepartofthemountain.org.

Sélection de rendez-vous :

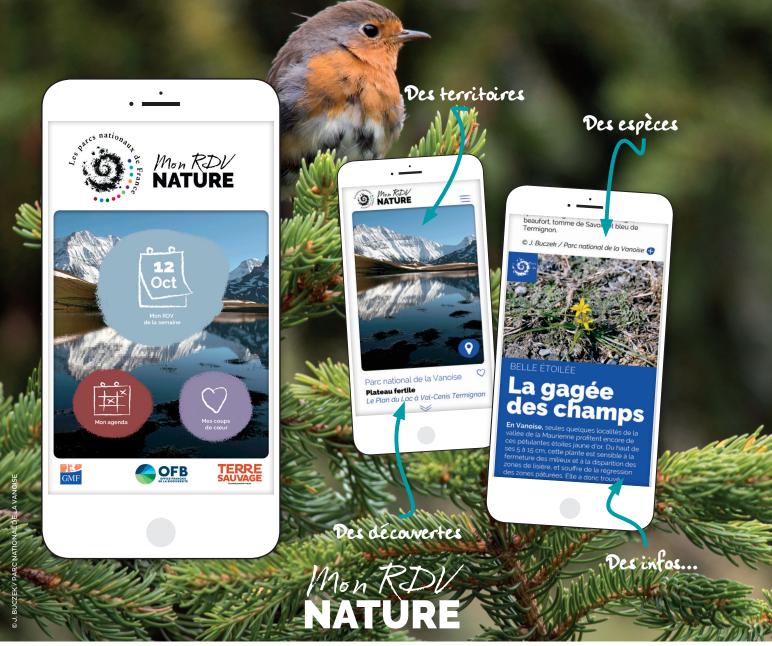
- Maison de la Vanoise (Pralognan) et Maison de la Réserve de Tuéda (Méribel) : expos, jeux d'intérieur et sorties de terrain.
- Points d'observation dans la Réserve naturelle de la Bailletaz (Val-d'Isère), aux Barmettes (Pralognan), à Champagny-en-Vanoise, au Villaron (Bessans) et au refuge de Vallonbrun (Valcenis).



CHAQUESEMAINE

Prenez RDV avec la nature

DANS LES PARCS NATIONAUX DE FRANCE



DISPONIBLE **GRATUITEMENT SUR**





UNE APPLICATION PROPOSÉE PAR







AVEC LE SOUTIEN DE



L'ESTIVE N°34 - ÉTÉ 2020 Directrice de la publication: Eva Aliacar

Conception et réalisation : Parc national de la Vanoise Rédaction : Philippe Vouillon

Crédits photographiques : Mylène Herrmann (couverture), Chloé Tardivet, Patrick Folliet, Emmanuel Rondeau, Nathalie Tissot, Katrine Chassaing, Stéphane Martin, Frantz Storck, Isabelle Mira, Vincent Augé, OT les Menuires / Saint Martin de Belleville, Christian Balais, Jacques Perrier, Christophe Gotti, Ludovic Imberdis, Stéphane Mélé, Félix Benoît, Jessica Buczek.



N'hésitez pas à nous en faire part : accueil@vanoise-parcnational.fr

Vous séjournez en Vanoise : activités, animations, hébergements et restauration, votre avis nous intéresse!

