

Parc national  
de la Vanoise

#39

été 2025

# 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



**37 000 habitants**  
et **25 communes**,  
dont 17 en cœur de Parc



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



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



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



**2 860 espèces végétales,**  
**325 espèces animales**  
inventoriées



**83 exploitations agricoles**  
en alpage

## Sommaire

**p. 3**

Bienvenue  
en Vanoise !

**p. 4-9**

Explorez  
les vallées

**p. 10**

Repérez-vous  
en Vanoise

**p. 12**

Osez l'expérience  
refuge

**p. 14**

Adoptez  
les bons gestes

**p. 15**

Préservez les glaciers  
Soutenez-nous

# Bienvenue en Vanoise !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez fait le choix d'une destination pas comme les autres... Vous êtes dans l'un des rares espaces classés « Parc national » en France, sur lequel nous veillons ensemble depuis plus de 60 ans. Une protection qui a fait ses preuves et qui nous permet de partager avec vous des richesses tout aussi exceptionnelles que fragiles.

**Ici**, vous pourrez partir à l'assaut des sommets, parcourir les sentiers à votre rythme, admirer les glaciers, observer des espèces rares, découvrir l'agriculture d'alpage, partager la convivialité d'un refuge... Vous ferez également des rencontres avec des femmes et des hommes engagés, qui auront à cœur de vous accueillir et de partager avec vous « l'Envie de Vanoise ». Autant d'expériences inoubliables à vivre pour réinventer nos liens avec la nature. Bon séjour parmi nous.



© F. Maurer/PNV

## 2 Maisons du Parc et 3 Points info

Vous avez besoin de conseils sur les itinéraires de randonnée, les refuges ou les animations ? Nos agents d'accueil répondent à toutes vos questions pour un séjour adapté à vos envies. Vous trouverez également dans ces lieux d'accueil : de la documentation gratuite (fiches rando, fiches espèces...), des expositions et un espace boutique.



© P. Witz/PNV

## Des gardes- moniteurs

Vous les croiserez sûrement au cours de votre séjour. Sur le terrain au quotidien, ils vous feront découvrir toutes les richesses de la Vanoise. Ces agents du Parc assurent également le suivi scientifique des espèces, l'entretien des sentiers et veillent au respect de la réglementation. N'hésitez pas à aller à leur rencontre !



© S. Brégenot/PNV

## 3 animateurs pastoraux

Ils sillonnent les alpages pour vous sensibiliser aux bons comportements à adopter si vous rencontrez un troupeau (moutons, vaches, chèvres...) et ses chiens de protection.



© P. Witz/PNV

Esprit 10  
PARC NATIONAL  
ans

## 38 acteurs labellisés Esprit parc

Cette marque met en valeur des gardiens de refuge, agriculteurs, artisans, accompagnateurs en montagne... qui valorisent et préservent les richesses des parcs nationaux français. Pour fêter ses 10 ans, des animations sont proposées tout l'été par des bénéficiaires de la marque !

## 2025, l'été des glaciers

Parce qu'il y a urgence à les protéger, les Nations Unies ont fait de 2025, l'Année internationale de préservation des glaciers. Nous nous associons à cette initiative et vous proposons une programmation dédiée à la découverte du monde glaciaire.

Ce picto  vous permettra de repérer facilement les animations dans les pages suivantes.

⊕ d'infos en page 15.

© J. Bouchard/PNV



2025  
Année internationale  
de la préservation  
des glaciers



# 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.

Partez à la découverte de...



## La perdrix bartavelle, un oiseau surprenant

Avec son **collier noir et son plumage rayé**, vous reconnaîtrez facilement cet oiseau qui vit dans les pentes rocheuses. Réputé pour être plutôt sédentaire, il réserve bien des surprises... Un suivi GPS, réalisé en partenariat avec le domaine skiable des 3 vallées pour mieux connaître ses habitudes, nous a permis de découvrir qu'il pouvait parcourir jusqu'à **97 km en seulement 15 jours!**

© T. Faivre / PNV

## Le dracocéphale de Ruysch, aussi appelé « Tête de Dragon »

Cette plante aux jolies fleurs bleues n'a rien d'agressif ! C'est une espèce **fragile et menacée**. Étouffée par les herbes hautes, elle est aussi dévorée par les moutons. **Nous travaillons donc avec les éleveurs**, pour la préserver, en mettant en place des filets de protection et en faisant pâturer les troupeaux dès le début du printemps pour affaiblir les herbes hautes.



© T. Faivre / PNV



© C. Rutten / PNV

## Les glaciers de Champagny-en-Vanoise, qui s'étendaient autrefois jusqu'à Lyon

Depuis le refuge du Bois, empruntez le sentier glaciologique créé par le Parc. Sans difficulté, cet **itinéraire de 15 km** vous offrira un panorama **sur les plus hauts glaciers du massif de la Vanoise**. Prenez quelques minutes pour lire les 8 panneaux pédagogiques installés le long du chemin. Ils vous permettront de décrypter les paysages et de mieux comprendre l'histoire de la vallée.



Faites des rencontres authentiques !



© M. Lepoutre / PNV

### Goûtez le miel de Klébert Apiculteur aux Belleville

*Je produis un miel de haute montagne récolté par des abeilles noires, composé de fleurs sauvages emblématiques de la Vanoise, tels que le rhododendron, la myrtille ou encore l'airelle rouge.*

Klébert Silvestre / Tél. 06 76 99 65 15



© DR

### Faites une pause chez Marie et Jonathan

Gardiens du refuge du Lac du Lou

*Nous vous accueillons chaleureusement aussi bien l'été que l'hiver et vous proposons une carte à l'image de nos valeurs et de celles du Parc : simple, authentique, avec des produits locaux et bios.*

refugedulacdulou.com / Tél. 07 70 22 86 79

## Profitez de moments forts

grâce à un programme d'animations, aussi surprenantes qu'inoubliables.



© F. Maurer / PNV

### → Découverte

#### Réserve naturelle du Plan de Tuéda

Le matin, embarquez pour une visite guidée au milieu des pins cembro. L'après-midi, observez la faune qui vit dans ce milieu naturel exceptionnel.

**Tous les jours du 3 juillet au 21 août,**  
à la Maison de la Réserve naturelle  
du Plan de Tuéda.



© J. Actis

### → Rencontre

#### Le secret de l'hermine

Après un échange avec l'autrice Jacqueline Actis, initiez-vous à l'aquarelle en plongeant dans l'univers mystérieux des animaux de nos montagnes.

**24 juillet,**  
à la Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.



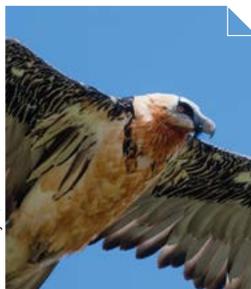
© C. Tardivel / PNV

### → Conférence

#### Vues sur les glaciers

Littérature, peinture, illustration... Avec l'Espace Glacialis, découvrez comment les glaciers ont inspiré de nombreux artistes à travers les époques.

**15 juillet et 5 août,**  
à la Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.



© J.-Y. Ployer / PNV

### → Conférence

#### Le gypaète barbu

Georges Reychler, photographe et accompagnateur en montagne, vous propose un portrait singulier de ce grand rapace mythique de la Vanoise.

**9, 23 juillet et 6 août,**  
à la Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise.



© N. Tissot / PNV

### → Stand

#### Petites bêtes

Venez rencontrer les agents du Parc pour en savoir plus sur les insectes qui vivent dans nos montagnes.

**11 août,**  
à l'extérieur de la Maison de l'abeille  
et la nature (Les Belleville).



Ça bouge aussi dans les refuges !

### → Glaciers en vacances

Refuges labellisés Esprit parc national

⊕ d'infos en page 12.

Un glacier alpin, s'appêtant à disparaître, rêve de vacances en Antarctique. Mais comment réussir un si grand voyage ? C'est l'histoire que vous racontera la conteuse Laure Druon. Du 28 juillet au 11 août.

Dans le cadre des 10 ans de la marque Esprit parc national.

### → Rencontre avec un agent du Parc

Refuges du Bois, de la Glière et de Plaisance

Les glaciers seront aussi au programme de ces moments conviviaux proposés par les agents du Parc, lors de votre arrivée en refuge.

Différentes dates du 7 juillet au 14 août.



Le programme complet ici !





# 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.

Partez à la découverte de...



© J.-Y. Ployer / PNV

## L'aigle royal, un grand rapace à la vue perçante

Levez les yeux... Vous aurez peut-être la chance d'admirer ce grand rapace. Protégé et présent partout en Vanoise, il peut **mesurer jusqu'à 2 m** (pour les femelles) et **peser jusqu'à 6 kg**. Lui vous verra à coup sûr, grâce à sa **vue 8 fois plus perçante** que la nôtre. Cela en fait un prédateur redoutable pour les **marmottes**, son casse-croûte préféré. Quand la nourriture est abondante, il peut élever 2 poussins par an.

## Le silène acaule, une plante très astucieuse

Cette plante, qui pousse jusqu'à **3 500 mètres d'altitude**, ne craint pas le froid. Pour s'adapter aux températures glaciales, elle forme des coussinets bien serrés qui emmagasinent la chaleur et lui permettent de conserver une humidité suffisante, tout en la protégeant du vent.

Une technique qui a fait ses preuves et qui lui **permet d'atteindre jusqu'à 1 000 ans !**



© M. Herrmann / PNV

## Le lac de La Plagne, parmi les plus profonds de Vanoise

Une belle **boucle de 14,4 km**, au départ du refuge de Rosuel, vous permettra de faire le tour de **ce lac naturel profond de 19 mètres**. Sous ses eaux azur se cachent des truites farios, des saumons de fontaine et des cristivomers, un poisson d'Amérique du Nord, introduit ici en 1964.

**Pour préserver ce milieu et ces espèces fragiles, évitons de faire trempette.**

⊕ d'infos en page 14.



© F. Maurer / PNV



Faites des rencontres authentiques !



**Dormez sous les étoiles chez Myriam et François,**  
Gérants du camping des Lanchettes

*Situés sur le GR5, nous accueillons les randonneurs en tentes classiques, dans des petits chalets ou des tentes lodges dans un cadre qui favorise les rencontres et le partage.*

[campinglanchettes.com](http://campinglanchettes.com) / Tél. 04 79 07 93 07



**Alliez marche et bien-être avec Marie-Odile,**  
Accompagnatrice en montagne

*Je propose des sorties instructives et régénérantes au cœur d'une nature préservée. Sentez, touchez (sans cueillir) et observez le monde fragile de la flore de montagne.*

Marie-Odile Dion / Tél. 06 82 88 79 81

## Profitez de moments forts

grâce à un programme d'animations, aussi surprenantes qu'inoubliables.



© A. Gourdon / PNV

### → Astronomie

#### Les étoiles des cimes

L'après-midi, fabriquez une carte du ciel et des fusées à eau. Le soir, apprenez à observer le ciel étoilé et les phénomènes célestes.

**21 août,**  
à la Maison du Parc à Rosuel.



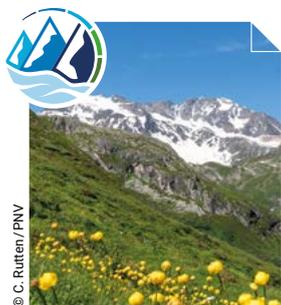
© C. Neumüller / PNV

### → Atelier

#### Dessine-moi la montagne

Avec l'illustratrice Lauriane Miara, apprenez à peindre un paysage de montagne pas à pas et repartez avec votre tableau.

Ouvert aux enfants à partir de 10 ans.  
**25 juillet,**  
à la Maison du Parc à Rosuel.



© C. Ruttien / PNV

### → Sortie

#### Ça coule de source

Comment les glaciers ont façonné la vallée de Rosuel ? Quelles espèces se sont installées ici grâce à eux ? Observez le paysage pour trouver des réponses en compagnie d'un agent du Parc.

**Les mercredis du 2 juillet au 3 septembre,**  
Rendez-vous à la Maison du Parc à Rosuel.



© DR / PNV

### → Sortie

#### À table !

Trouver des proies, se protéger des prédateurs, faire des réserves pour l'hiver... Se nourrir n'est pas une mince affaire pour la faune de Vanoise. On vous explique tout !

**Tous les lundis du 7 juillet au 25 août,**  
Rendez-vous à la Maison du Parc à Rosuel.



© C. Balaïs / PNV

### → Exposition

#### Là-Eau

Conçue par le Parc, cette exposition vous dévoile tout sur les glaciers et vous explique pourquoi ces gardiens de l'eau sont en danger.

**Tout l'été,**  
à la Maison du Parc à Rosuel.



**Ça bouge aussi dans les refuges !**

### → Rencontre avec un agent du Parc

*Refuges du Col du Palet, d'Entre le Lac, de Fond des Fours, de la Martin, du Mont Pourri et de Prariond*

Fin connaisseur de la Vanoise, il ou elle vous racontera ce qui fait le caractère si unique de ce magnifique territoire. Profitez-en pour poser toutes vos questions !  
Différentes dates du 10 juillet au 20 août.

### → Montagne pour tous !

*Refuge de Rosuel*

Balades accompagnées, tests de joëlettes et fauteuils hippocampe, pupitre sensoriel, escape game, spectacle... Le Parc vous convie pour une journée festive et inclusive, en présence d'Oscar Burnham, para-skieur.

**13 septembre.**

⊕ Inscription obligatoire.

Le programme complet ici !





# 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...

Partez à la découverte de...



© J. Blanchemain / PNV

## Le criquet de Sibérie et son cri unique

Avec ses pattes avant gonflées qui ressemblent à des muscles, on le surnomme le **criquet Popeye**. Mais ce n'est pas le seul élément qui permet de le reconnaître ! Il émet aussi un bruit très particulier, que vous entendrez sans doute en traversant les pelouses alpines. Autres curiosités : savez-vous que les criquets **entendent par le ventre** et qu'ils sont **parmi les plus anciens habitants de la terre** ?

## Le doronic et l'arnica, attention aux apparences

Elles se ressemblent et pourtant ces plantes sont bien différentes ! Le doronic à grandes fleurs se plaît dans les **milieux rocheux et aux abords des torrents**. Il n'a **pas d'odeur, ni de propriétés médicinales**.

L'arnica des montagnes, quant à elle, préfère les **pelouses alpines**.

Elle dégage une **odeur forte** et **est très utilisée en médecine traditionnelle** comme en homéopathie. Observez également la tige et les feuilles pour compléter cette liste !



Doronic

© C. Balais / PNV



Arnica

© M. Herrmann / PNV



© N. Tissot / PNV

## Les sources de l'Arc, aux confins de la Maurienne

Au départ de Bonneval-sur-Arc, embarquez pour une **randonnée de 13 km**, rythmée par le bruit de l'Arc. Cette rivière qui s'écoule dans la vallée de la Maurienne prend sa source à **2770 m d'altitude**, au pied de l'ancien glacier des Trois Becs et dans le lac des Sources inférieures. Un lac, né de la fonte des glaciers, qui **n'existait pas encore il y a 30 ans** !



Faites des rencontres authentiques !



© P. Wirt / PNV

Profitez de l'accueil chaleureux d'Hélène Gardienne du refuge de Vallonbrun

*Là-haut j'ai la sensation que mes valeurs s'alignent et que nous pouvons faire partie des ambassadeurs d'une vision plus respectueuse de cet environnement en accueillant les visiteurs au refuge.*  
refuge-vallonbrun.vanoise.com / Tél. 06 31 79 38 16



© DR

Sortez des sentiers battus avec Yves

Accompagnateur en montagne

*Je vous guide 5 jours sur le Tour de la Vanoise depuis Termignon, pour vous connecter à la montagne. Tous les jours, nous profiterons de panoramas à couper le souffle sur les glaciers et d'étape en refuges pour nous accueillir.*  
yves.vionnet@orange.fr / Tél. 06 80 02 13 85

## Profitez de moments forts

grâce à un programme d'animations, aussi surprenantes qu'inoubliables.



© E. Rendeau / PNV

→ Balade

**Botanique contée**

Guidé par un botaniste, observez les merveilles du monde végétal et laissez-vous conter les secrets des arbres et herbes folles, gardiens de nos paysages.  
**17 et 19 juillet,**  
au refuge de l'Orgère.



© K. Renaud / PNV

→ Balade & conférence

**Les glaciers rocheux**

On en dénombre plusieurs centaines dans la Vallée, et pourtant, ils sont encore largement méconnus. Venez apprendre à les reconnaître !  
**16 juillet et 13 août,**  
au refuge de Plan du Lac.

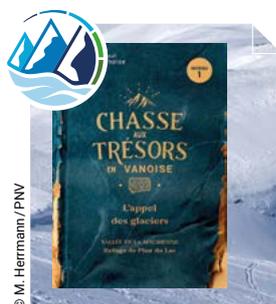


© M. Herrmann / PNV

→ Exposition

**La tribu des Marmottes**

Immergez-vous dans le quotidien de ce petit animal aussi robuste qu'attachant, qui mène une vie à hauts risques !  
**Du 26 juin au 31 août,**  
à la Maison de la Vanoise  
à Val-Cenis Termignon.



© M. Herrmann / PNV

→ Jeu

**Chasses aux trésors**

Lancez-vous dans des aventures trépidantes pour percer les mystères de la forêt ou des glaciers et préparez-vous à faire d'étonnantes rencontres.  
**Tout l'été,**  
aux refuges de l'Orgère et de Plan du Lac.



© J. Jourdan / PNV

→ Balade

**À l'ombre de la forêt**

Il y a dans la forêt du Monolithe des bruits étranges qui ressemblent à des paroles... Tendez l'oreille pour décrypter les messages de la nature.  
**23 juillet et 12 août,**  
au Monolithe de Sardières.



Ça bouge aussi dans les refuges !

→ Power Flower

Refuge de Vallonbrun

Partez à la découverte des fleurs, accompagné par un garde-moniteur du Parc. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.  
**23 juillet, à 14h.**

→ L'écho des glaciers

Refuge de l'Orgère

Assistez à la projection de ce documentaire immersif consacré à la fonte des glaciers, qui donne la parole à ceux qui la vivent et la combattent.  
**28 juillet à 20h.**



Le programme complet ici !



# Repérez-vous en Vanoise

## Trouvez des infos utiles

### Vallées de Bozel et des Belleville

- **Maison du Parc à Pralognan-la-Vanoise**  
04 79 08 71 49
- **Maison de la Réserve naturelle du Plan de Tuéda**  
04 79 08 60 01

### Haute-Tarentaise

- **Maison du Parc à Rosuel (Peisey-Nancroix)**  
06 98 40 97 14
- **Point info Parc de Val d'Isère**  
04 79 06 06 60

### Haute-Maurienne

- **Point info Parc d'Aussois**  
07 63 53 47 50
- **Point info Parc de Termignon**  
04 79 20 54 54

### Et aussi

- Vous pouvez également vous rapprocher des **Offices de tourisme** du territoire et consulter le site officiel du tourisme en Savoie et en Haute-Savoie :

→ [savoie-mont-blanc.com](http://savoie-mont-blanc.com)

En cas d'urgence, composez le 112 numéro d'appel d'urgence européen ou le 114 pour les personnes sourdes et malentendantes.

## Partez avec un professionnel



Pour profiter pleinement des richesses de la Vanoise et explorer la haute montagne en toute sécurité, laissez-vous guider par un professionnel. Consultez la liste des **guides et accompagnateurs en montagne** ainsi que les activités proposées sur → [compagnie-guide-vanoise.com](http://compagnie-guide-vanoise.com)

## Déplacez-vous en douceur



**Venez en train** depuis Chambéry, destination gares SNCF de Moûtiers, Bourg-Saint-Maurice et Landry pour la Tarentaise, gare de Modane pour la Maurienne. Des lignes de **bus** sont également à votre disposition au départ de ces gares.



**Vous êtes en voiture ?** Garez votre véhicule au village à Pralognan-la-Vanoise et à Val-Cenis Termignon, puis empruntez les **navettes gratuites** jusqu'au départ des itinéraires de randonnée (les parkings des Prioux, des Fontanettes (Pralognan) et de Bellecombe (Val-Cenis) sont payants).

⊕ d'infos auprès des Offices de tourisme.

### Partagez votre trajet :



• En vous inscrivant sur **BlablaCar Daily**, un service gratuit pour les passagers qui circulent en Savoie → [blablacardaily.com](http://blablacardaily.com)

• En consultant le réseau des points d'arrêt **Rezo pouce** sur → [rezopouce.fr](http://rezopouce.fr).



**Optez pour le vélo ou le vélo électrique** pour le simple plaisir de vous balader ou pour rejoindre le départ d'un sentier de randonnée.

⊕ d'infos sur les itinéraires et la location de vélos auprès des Offices de tourisme.

Pour ⊕ d'infos, rendez-vous sur  
→ [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr) / rubrique Venir dans le Parc national

- 
- Parc national de la Vanoise
  - Cœur du Parc national
  - Réserve naturelle nationale
  - Chemin de Grande Randonnée GR®
  - Via Alpina
  - Sentiers principaux
  - Maison du Parc
  - Point info Parc
  - Station de sports d'hiver
  - Gare SNCF
  - Gare routière
  - Parking
  - Rézo Pouce  
<https://rezopouce.fr/>

### Refuges

- 00 Refuge du parc national
- 00 Refuge FFCAM
- 00 Refuge ou hébergement privé
- 00 Restauration en alpage





ITALIE

PARCO NAZIONALE  
GRAN PARADISO

ITALIE

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

# Osez l'expérience refuge & 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	Philippe RAGNE 07 83 48 42 27 refuge-arpont.vanoise.com	
7	<b>Refuge Le Bois (D4)</b> Champagny-en-Vanoise	Sandra et Ulrich Bellemère 04 79 55 05 79 refuge-dubois.vanoise.com	
9	<b>Refuge du Carro (I5)</b> Bonneval-sur-Arc	Nicolas LEMOINE - Chloé LAISNE 04 79 05 95 79 refugeducarro.ffcam.fr	
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 06 68 28 52 47 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 (E6)</b> Termignon	Laurent BRUNETTA 04 79 05 27 13 refuges-vanoise.com	
18	<b>Refuge d'Entre Le Lac (E4)</b> Peisey-Nancroix	Franck CHENAL 06 14 11 54 65 refugeentrelelac.fr	
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 refugedufondaussois.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.com	
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	Ségolène et Joris 06 27 20 29 04 refugedulacblanc-vanoise.com	
29	<b>Refuge du Lac du Lou (B7)</b> Les Belleville	Marie et Jonathan DUVAL 07 70 22 86 79 refugedulacdulou.com	
30	<b>Refuge des Lacs Merlet (C6)</b> Courchevel	Solène COLIN - Charles DECAEN 06 99 17 12 40 (Whatsapp uniquement) refugedeslacsmerlet-vanoise-courchevel.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 04 79 07 93 07 campinglanchettes.com	
33	<b>Refuge de la Laisse (F5)</b> Termignon	Félix DETREZ 04 79 07 90 23 refuge-leisse.vanoise.com	
35	<b>Refuge de la Martin (F3)</b> Villaroger	Pauline QUEMERE 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 07 61 71 68 47 refuge-orgere.vanoise.com	
40	<b>Refuge de Péclet-Polset (C7)</b> Pralognan-la-Vanoise	Gérard VILLIOD 06 63 68 46 92 refugepecletpolset.ffcam.fr	
42	<b>Refuge de Plaisance (E4)</b> Champagny-en-Vanoise	Julia ZYDORCZAC - Pascal QUERE 04 58 24 00 81 refuge-plaisance.vanoise.com	
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	Sandrine PEREZ 06 08 83 75 30 refuge-prariond.vanoise.com	
48	<b>Refuge du Roc (D6)</b> Pralognan-la-Vanoise	Alexandre GUESCHIR 06 07 32 37 73 refugeduroc.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	<b>Fermé pour travaux en 2025.</b> 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	
59	<b>Auberge de Bellecombe (E6)</b> Termignon	Célia JACQUEMOZ 04 79 56 32 70 aubergedebellecombe.com	



Tourisme et handicap,  
4 handicaps



Bénéficiaire de la marque  
Esprit Parc national Vanoise



Accès voiture



## → En refuge, ce n'est pas comme à la maison...

Et c'est ce qui fait le charme d'une nuit au cœur des montagnes. **L'électricité** est produite grâce à l'énergie solaire, tandis que l'eau vient de petites sources alimentées par la fonte des neiges et la pluie. Ce sont des **ressources précieuses à consommer avec parcimonie**. Pensez-y lors de votre séjour et n'hésitez pas à échanger avec les gardiens pour connaître les bonnes pratiques.

- ⊕ En période de sécheresse des restrictions peuvent ponctuellement s'appliquer (accès aux sanitaires limité, pas de restauration...).
- Pour connaître la situation des refuges rendez-vous sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

## 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 veronique.emprin021@orange.fr
5	<b>Refuge d'Avérole (H8)</b> Bessans	Virginie STONA 07 81 09 91 41 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 sur <a href="mailto:refuges@clubalpinlyon.fr">refuges@clubalpinlyon.fr</a> <a href="http://chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr">chaletbonnevalsurarc.ffcam.fr</a>
10	<b>Refuge de Chantoveret (D8)</b> Aussois	Yannick FAURE 06 51 32 81 51 chalet-chantoveret.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 Fournache (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 (D4)</b> Champagny-en-Vanoise	Sabrina ANDRÉ 06 08 98 19 02 refugeplandesgouilles.ffcam.fr
45	<b>Refuge de Plan Sec (D8)</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	Céline VIGOUROUX 06 21 63 56 80 refugedusuffet.fr
58	<b>Le P'tit Refuge (E3)</b> Peisey-Nancroix	Béatrice GIACHINO 07 71 01 87 47 ptitrefugerosuel.fr

## La restauration en alpage

1	<b>Écurie de Panino (G6)</b> Bessans	06 69 00 43 21 ecuriedepanino.com
2	<b>La Ferme de l'Arsellaz (G5)</b> Val-d'Isère	06 88 42 10 74
3	<b>L'Estiva (C8)</b> Modane	06 12 63 99 98
4	<b>Chez Pépé Nicolas (B7)</b> Les Belleville	06 09 45 28 35 chezpepenicolas.com
5	<b>Refuge de Bramanette (E8)</b> Bramans	Ouvert du 14 juillet au 17 août 06 47 60 69 65 refugedebamanette.fr



### Une nuit en refuge offerte

Dans le cadre de l'opération Nuit en cimes, Gîtes de France Savoie vous offre une nuitée dans l'un des refuges du Parc national de la Vanoise. Pour en bénéficier, réservez votre séjour dans **l'un des hébergements partenaires entre le 16 et le 30 août.**

- ⊕ Liste des établissements partenaires et informations détaillées sur [gites-de-france-savoie.com](http://gites-de-france-savoie.com)

# Adoptez les bons gestes

L'environnement qui nous entoure est aussi fragile qu'exceptionnel.

Alors pour profiter pleinement (et pour longtemps) de tout ce qui fait le caractère si unique de la vie en haute montagne, nous vous partageons quelques bonnes pratiques.

Parce qu'en Vanoise, les visiteurs ont aussi un rôle de protecteur !

## Résistez à la tentation de la baignade

Même s'il fait très chaud ! Les lacs d'altitude sont des **écosystèmes sensibles**. Ils abritent de nombreuses espèces invisibles qui n'aiment pas beaucoup que l'on piétine le sol, que l'on remue la vase ou que l'on pollue l'eau avec nos crèmes solaires. Une simple trespette de pieds suffit à les chambouler. Se baigner représente également un **danger** pour vous. Contamination, choc thermique voire noyade... Les risques sont nombreux.



© P. Witt / PNV



© DR / PNV

## Repartez avec vos déchets

En haute montagne, **pas de collecte de déchets** ! Alors pour le pique-nique, pensez zéro-déchet : contenants et couverts réutilisables, gourde, sacs en papier kraft ou en coton pour stocker vos déchets. Vous passez une nuit en refuge ? **Proposez votre aide au gardien en redescendant quelques déchets** dans la vallée. Il vous remerciera vivement.



© P. Witt / PNV

## Préparez votre nuit sous les étoiles

En Vanoise, **on ne plante pas sa tente n'importe où**. Le bivouac est autorisé, uniquement l'été, aux abords de certains refuges gardés. **La réservation est obligatoire** et vous permet d'accéder aux sanitaires et à la salle hors-sac du refuge.

**i** La liste des refuges possédant une aire de bivouac est disponible sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)



© C. Gotti / PNV

## Laissez votre chien à la maison

**Les chiens sont interdits dans le cœur du Parc national** (voir carte p. 11), même s'ils sont petits et gentils. Leur présence peut générer un stress important pour la faune locale et perturber le travail des chiens de troupeaux, qui eux sont autorisés.



© M. Hermann/PNV



**2025**  
Année internationale  
de la préservation  
des glaciers

## Nous avons le pouvoir d'agir... Pour préserver les glaciers !

Les glaciers sont des réservoirs d'eau douce qui alimentent les rivières en période de fonte. Ils jouent un rôle essentiel pour la biodiversité et pour nous les humains. **La surface des 170 glaciers de Vanoise a diminué de 60% depuis 1850**, sous les effets du changement climatique.

À l'occasion de l'Année internationale de préservation des glaciers, nous vous proposons des **animations** pour apprendre à les connaître et comprendre comment vous pouvez vous mobiliser, à nos côtés, pour inverser la tendance.

➤ **Consultez le programme des animations sur notre site :**  
exposition, conférences, spectacles, projections...



➤ **Écoutez l'épisode de notre podcast**  
« **Le souffle des cimes** » consacré au suivi  
du glacier de Gébroulaz sur Spotify.

➤ **Découvrez « Là-Eau »,  
une exposition ludique  
et pédagogique** pour explorer  
toutes les facettes des glaciers.  
⊕ Tout l'été à la Maison  
du Parc à Rosuel.



*Le Parc national de la Vanoise aurait pu s'appeler le Parc national des glaciers. Ces masses nées des neiges éternelles couvraient près d'un quart de la surface et les principaux sommets du Parc à sa création. En respectant les engagements climatiques, il est possible de sauver une immense partie des glaces sur Terre et certains glaciers de la Vanoise. Agissons, le temps presse.*  
**Jean-Baptiste Bosson, glaciologue**

## Soutenez-nous !

En achetant un produit Parc national ou en faisant un don, vous contribuez à la protection des richesses de notre territoire, comme les glaciers, et rejoignez une communauté animée par la même « Envie de Vanoise ».

### Repartez avec un souvenir

Retrouvez nos produits dans les Points info et Maisons du Parc ou sur la boutique.  
→ [boutique.vanoise-parcnational.fr](http://boutique.vanoise-parcnational.fr)



**Peluche gypaète barbu**  
*Le grand rapace emblématique de la Vanoise.*  
**20 €**



**Kit de couverts à pique-nique**  
*L'accessoire idéal pour pique-niquer, conçu à partir de bio-matériaux.*  
**7 €**



**Cartes postales**  
*10 belles cartes postales d'images prises par les gardes-moniteurs du Parc au fil de leurs sorties.*  
**9 €**

### Faites un don

Même petit. Chaque geste compte !



ⓘ Chaque don vous permet d'obtenir une réduction d'impôt sur le revenu égal à 66% du montant versé, dans la limite de 20% du revenu imposable.

# Les indispensables pour une rando réussie en Vanoise...



[rando.vanoise.com](https://rando.vanoise.com)

Choisissez l'itinéraire adapté à vos envies et téléchargez les traces GPS !

Nouveau, il s'affiche désormais en 3D.

- 1 En cas d'itinérance, réservez votre nuit en refuge ou sous les étoiles avant de partir.
- 2 Renseignez-vous sur les conditions météo.
- 3 Équipez-vous correctement : chaussures de marche, crème solaire, chapeau, lunettes, veste de pluie...
- 4 Prévoyez de l'eau et un pique-nique zéro déchet.
- 5 Restez sur les sentiers et marchez à votre rythme.

Respirez, contemplez, ressourcez-vous !

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, Parc national de la Vanoise

Conception et réalisation : Bureau Francine & Marylène Gonçalves - Rédaction : Blue Hannah

© Photo couverture : C. Gotti / Glacier de Rhêmes-Golette (Tignes), Parc national de la Vanoise - Imprimerie Gonnet (01300 Virignin).

Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement, avec des encres végétales, certification « Imprim' vert ».

Parution juin 2025 - ISSN : 0990-6509

