

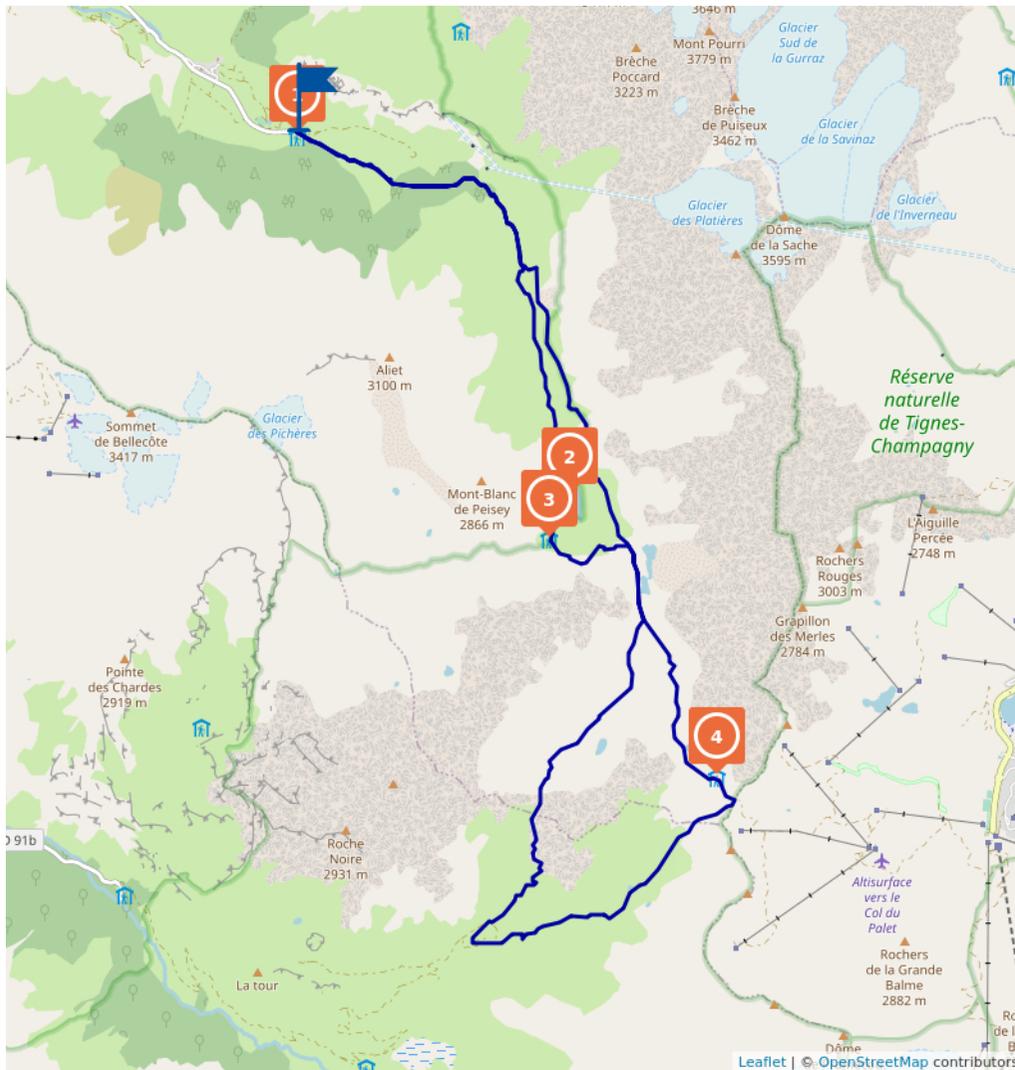
# Tour de l'Aiguille noire (Grassaz ,Croix des Frêtes)Trek 3 jours

Proposé par :

Office de Tourisme de Peisey-Vallandry

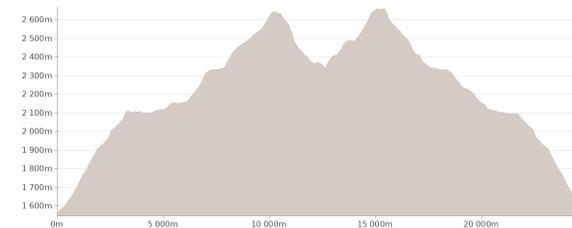
"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de partage d'activités touristiques qui vous fait voyager"

[www.cirkwi.com/circuit/285357](http://www.cirkwi.com/circuit/285357)



Ce circuit est composé de  
4 points d'intérêt

Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)



25.77 km

maxi 2658 m  
mini 1557 m

Facile  
1450 m  
-1450 m

En coeur de parc national de la Vanoise, une rando sur 3 jours peu pratiquée et très dépaysante. Magnifique vue sur la face nord de la Grande Casse, point culminant de Vanoise. Alpages et 4 lacs.

Première journée : montée jusqu'au refuge du col du Palet (2 600 m) par le GR5. Lacs de la Plagne(2 144 m) et de Gatalu (2 530 m). Compter 4 heures de marche.

Seconde journée : juste en amont du refuge vers le sud, passer le col de la croix des Frêtes (2 647 m) et descendre dans les alpages jusqu'au petit lac du grand plan (2 500 m). Quitter le chemin et partir plein Nord-Ouest en partie plate jusqu'à croiser au pied de l'aiguille noire le chemin qui vient de Champagny et monte au col de la Grassaz ( 2 637 m). On redescend par le



Mise à jour le 29/06/21 par Office de Tourisme de Peisey-Vallandry et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

vallon des Aimes (lac Verdet, 2 520 m)). On fait quelques centaines de mètres sur le GR5 à la redescente et on bifurque à gauche pour aller passer la seconde nuit au refuge d'Entre-le-lac. Redescente à Rosuel en passant de l'autre côté du Torrent (rive droite. Plan de la Plagne (2091 m), Le Varchey, la Cascade, La Guraz).  
Difficulté : une portion de chemin non tracé. Ne pas se lancer par temps de brouillard.

**Contact :** Téléphone : 04 79 07 94 28 04 79 07 88 67 Email : [info@peisey-vallandry.com](mailto:info@peisey-vallandry.com)

**Période d'ouverture :** Toute l'année.

1

**Rosuel73210 PEISEY-NANCROIX**

**Restaurants, Brasserie**

## Bar et restaurant du Refuge de Rosuel

Bar restaurant à la porte du Parc national de la Vanoise : menu, carte, sandwiches, glaces, pâtisserie et spécialités savoyardes. Sur réservation de préférence en soirée.

Au départ de nombreuses randonnées, le refuge porte accueil tous les publics et les informe sur le Parc national de la Vanoise. Il est une étape du GR5. Vous pourrez manger à l'intérieur comme à l'extérieur sur une splendide terrasse en pleine nature.



OT Peisey-Vallandry



office de tourisme de Peisey-Vallandry

**Dispositions spéciales COVID 19 :** Propose des plats transportables : les plats sont transportables (avec couverts biodégradables). On peut manger en terrasse ou sur l'herbe un peu plus loin. A l'intérieur en cas de mauvais temps.

**Contact :** Téléphone : 06 35 38 67 51 06 86 51 71 31 04 57 37 65 94 Email : [refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr](mailto:refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr) Site web : <http://refuge-rosuel.vanoise.com/> Facebook : <https://www.facebook.com/lerefugederosuel>

**Période d'ouverture :** Du 06/06 au 30/09/2021, tous les jours. Dates à confirmer.

**Plus d'informations :** <https://base.apidae-tourisme.com/objet-touristique/503795/>

2

73210 LANDRY

Lac / Etendue d'eau

## Le lac de la Plagne

Très joli lac de montagne dans un environnement préservé. Le lac se situe sur le GR5, et en bordure du Parc national de la Vanoise. Il est accessible à pied, compter 2h30 depuis le refuge de Rosuel, et l'on peut aisément observer des marmottes aux abords du lac. Les pêcheurs peuvent s'y adonner à leur sport favori les mardis, jeudis, dimanches et jours fériés du 2 juin au 29 septembre 2019.



Office de Tourisme de Peisey-Vallandry



**Contact :** Téléphone : 04 79 07 94 28 Email : [info@peisey-vallandry.com](mailto:info@peisey-vallandry.com) Site web : <http://www.peisey-vallandry.com> Twitter : <http://twitter.com/PeiseyVallandry>

3

73210 PEISEY-NANCROIX

Refuge

## Refuge Entre Le Lac

Dans le Parc de la Vanoise, au bord du lac de la Plagne, ancienne bergerie réhabilitée en un refuge offrant des panoramas exceptionnels (glaciers, faune, flore) ainsi que des possibilités pour les pêcheurs.  
Restauration permanente : Carte le midi avec tartelettes et fromages blancs maison. Menu unique le soir.  
Plat du jour, omelettes, salades...



Patrick Dion

**Période d'ouverture :** Du 20/06 au 11/09/2021. Refuge inaccessible en hiver.  
**Bons Plans :** En bordure du GR5. Randonnée à la 1/2 journée: - Lacs de plan Richard et le col de l'Alliet : Fauna and panorama (2h30 aller) - Col de la Grassaz : panoramas (1h30 aller) - De Rosuel (Peisey nancroix), 2h30 de marche pour un panorama sur les glaciers, sur le Mont Pourri et ses cascades.  
**Classement et capacité :** Refuge Capacité : 40 personnes  
**Conditions d'accueil des animaux :** - Chevaux et ânes acceptés - Chiens tenus en laisse uniquement, attention de bien emprunter le chemin en rive gauche du Ponturin depuis la vallée de Rosuel pour monter au refuge car en rive droite vous êtes au cœur du Parc national de la Vanoise. Chiens non acceptés la nuit.  
**Contact :** Téléphone : 04 79 04 20 44 09 88 18 01 28 Email : [refugeentrelelac@gmail.com](mailto:refugeentrelelac@gmail.com) Site web : <https://refugeentrelelac.wixsite.com/savoie>  
**Bons plans :** En bordure du GR5. Randonnée à la 1/2 journée: - Lacs de plan Richard et le col de l'Alliet : Fauna and panorama (2h30 aller) - Col de la Grassaz : panoramas (1h30 aller) - De Rosuel (Peisey nancroix), 2h30 de marche pour un panorama sur les glaciers, sur le Mont Pourri et ses cascades.



Patrick Dion



Patrick Dion

4

73210 PEISEY-NANCROIX

Refuge

## Refuge du Col du Palet

Surplombant un petit lac d'altitude, ce refuge du Parc de la Vanoise, étape du GR5 et du Tour de la Vallaisonnay, propose un panorama époustoufflant sur 3 des plus hauts sommets de Savoie. Ouvert dès mi-février pour les randonneurs à ski ou en raquettes.

- En hiver : vivez une expérience à part proposée aux skieurs hors-piste ou pratiquants de la raquette à neige.

Encadré par des professionnels, le refuge est une escale gourmande le long de hors-piste sauvages au cœur du Parc national de la Vanoise, un lieu pour une soirée chaleureuse au coin du feu mais aussi le point de départ pour le Tarentaise Tour. Pour profiter totalement de votre sortie, un équipement adapté est indispensable (ski de randonnée, peau de phoque et matériel de sécurité : DVA, pelle, sonde). Nous recommandons vivement l'encadrement par des professionnels.

- En été :

Animations organisées par la gardienne : théâtre d'improvisation, soirées conte, astronomie, folk ...

En période de gardiennage : service de restauration et accès possible à un coin hors sac.

Hors période de gardiennage, le refuge est ouvert à l'automne (octobre et à partir du 1er juin jusqu'à l'ouverture) et met à disposition : dortoir, couvertures, moyens de chauffage et de cuisson et vaisselle.

Le refuge est géré de façon durable (Réfrigérateur au gaz, récupération d'eau de névé, énergie solaire pour l'électricité ...) et participe à la sensibilisation du public en termes de développement durable et de protection de la nature.

Vous êtes curieux d'en savoir plus sur le Parc de la Vanoise, son histoire, ses richesses et ses secrets. Venez échanger le temps d'une soirée avec un garde-moniteur du Parc national de la Vanoise. Il vous partagera son métier et le cadre exceptionnel qui fait son quotidien.

Mais aussi : tous les soirs, c'est soirée jeux : il n'y a pas d'âge pour être joueur. Alors que vous soyez Uno, Jungle speed, Scrabble ou Tarot.



Marion Vernon



M.Routhier

**Classement et capacité :** Refuge Capacité : 47 personnes

**Contact :** Téléphone : 04 79 07 91 47 06 36 30 92 57 Email :  
refuge.coldupalet@vanoise-parcnational.fr Site web : <http://refuge-coldupalet.vanoise.com/>  
[http://parcvanoise-mb-prestataire.for-system.com/f93148\\_fr-.aspx](http://parcvanoise-mb-prestataire.for-system.com/f93148_fr-.aspx) Facebook :  
<https://www.facebook.com/Refuge-du-Palet-761476207311196/>

**Bons plans :** En hiver : Sortie ski de randonnée ou raquettes dans un espace sauvage privilégié.  
En été : Randonnée à la journée depuis Tignes : Tour de la Pointe du Chardonnet via les cols du Palet et de la Tourne - Tour de la pointe des Aimes via le col de la Grassaz. Randonnée de 2 jours depuis Champagny-en-Vanoise : Tour de la Valaisonnay : J 1 : Champagny-le-Haut -> Refuge du Col du Palet via le col de la Croix des Frêtes - J 2 : Refuge du Col du Palet -> retour à Champagny-le-Haut via le Col de Plan Séry - Carte IGN TOP 25 Tignes - Val d'Isère 3633 ET.

**Dispositions spéciales COVID 19 :** La réservation de vos nuitées en dortoirs, et en bivouac lorsque celui-ci est possible, est obligatoire. Privilégiez la réservation en ligne ! Pour venir en refuge, il vous faudra signer la Charte du Randonneur et communiquer vos coordonnées complètes afin de permettre la traçabilité d'une éventuelle chaîne de contamination (tout vous sera expliqué lors de la réservation en ligne). N'oubliez pas d'apporter votre propre matériel sanitaire (masque, gel hydroalcoolique). Cet été, nous ne pouvons malheureusement pas vous mettre à disposition de couettes, couvertures ou oreillers... pensez à venir avec votre duvet ! Pour la vente à emporter et les pique-niques, Soyez exemplaires en emmenant votre boîte réutilisable !

**Période d'ouverture :** Du 15/06 au 20/09/2021. Refuge gardé ouvert 7 jours sur 7.

**Bons Plans :** En hiver : Sortie ski de randonnée ou raquettes dans un espace sauvage privilégié.  
En été : Randonnée à la journée depuis Tignes : Tour de la Pointe du Chardonnet via les cols du Palet et de la Tourne - Tour de la pointe des Aimes via le col de la Grassaz. Randonnée de 2 jours depuis Champagny-en-Vanoise : Tour de la Valaisonnay : J 1 : Champagny-le-Haut -> Refuge du Col du Palet via le col de la Croix des Frêtes - J 2 : Refuge du Col du Palet -> retour à Champagny-le-Haut via le Col de Plan Séry - Carte IGN TOP 25 Tignes - Val d'Isère 3633 ET.