



©SavoieMontBlanc-Lansard

C'est tout simplement l'une des plus belles randonnées de Savoie.

Après avoir longé les longs murs de pierre qui étaient autrefois la route des colporteurs du sel, vous traversez le lac des vaches comme par magie.

Oui, vous marchez bien sur l'eau ! Et vous voilà au milieu d'un environnement en tout point exceptionnel. Admirez ce grand aileron minéral sur votre droite : c'est l'aiguille de la Vanoise, dont l'ascension est réservée aux meilleurs grimpeurs.

En arrivant au refuge récemment réhabilité, vous êtes au pied de la Grande Casse, le plus haut sommet de Savoie, frôlant les 4000 m, avec sa longue langue glacière. Vous êtes bien en haute montagne !

Un petit encas s'impose au refuge, où il n'est pas rare de croiser des alpinistes qui préparent leur matériel pour la course du lendemain, pendant que des enfants jouent dehors en attendant le prochain repas.

\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*

## NE RAPPORTONS QUE DES SOUVENIRS ...

- Restons sur les sentiers
- Préservons nos sites naturels
- Ramenons nos déchets
- Partageons l'espace, soyons discrets et courtois
- Refermons les barrières
- Contournons les troupeaux et restons calmes face aux chiens de protection
- Portons des chaussures et des vêtements adaptés
- N'oublions pas eau et encas

## ... NE LAISSONS QUE DES TRACES DE PAS



©SavoieMontBlanc-Arnould

**SECOURS : 112 ou 18 ou 114 par SMS**  
**MÉTÉO : 3250** (2,99 €/appel + prix de l'appel) - [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

## INFORMATION

[info@pralognan.com](mailto:info@pralognan.com)  
**04 79 08 79 08**



**SAVOIE  
MONT  
BLANC**  
SAVOIE & HAUTE-SAVOIE

**BALADES ET  
RANDONNÉES**



©SavoieMontBlanc-Lansard

## LAC DES VACHES ET COL DE LA VANOISE

Imaginez vous en train de marcher sur l'eau d'un lac de haute montagne ? Et bien traversez le Lac des vaches en sautant d'une pierre à l'autre, c'est un peu ça. Et si vous y ajoutez les plus beaux sommets de la Vanoise, alors vous êtes au paradis !

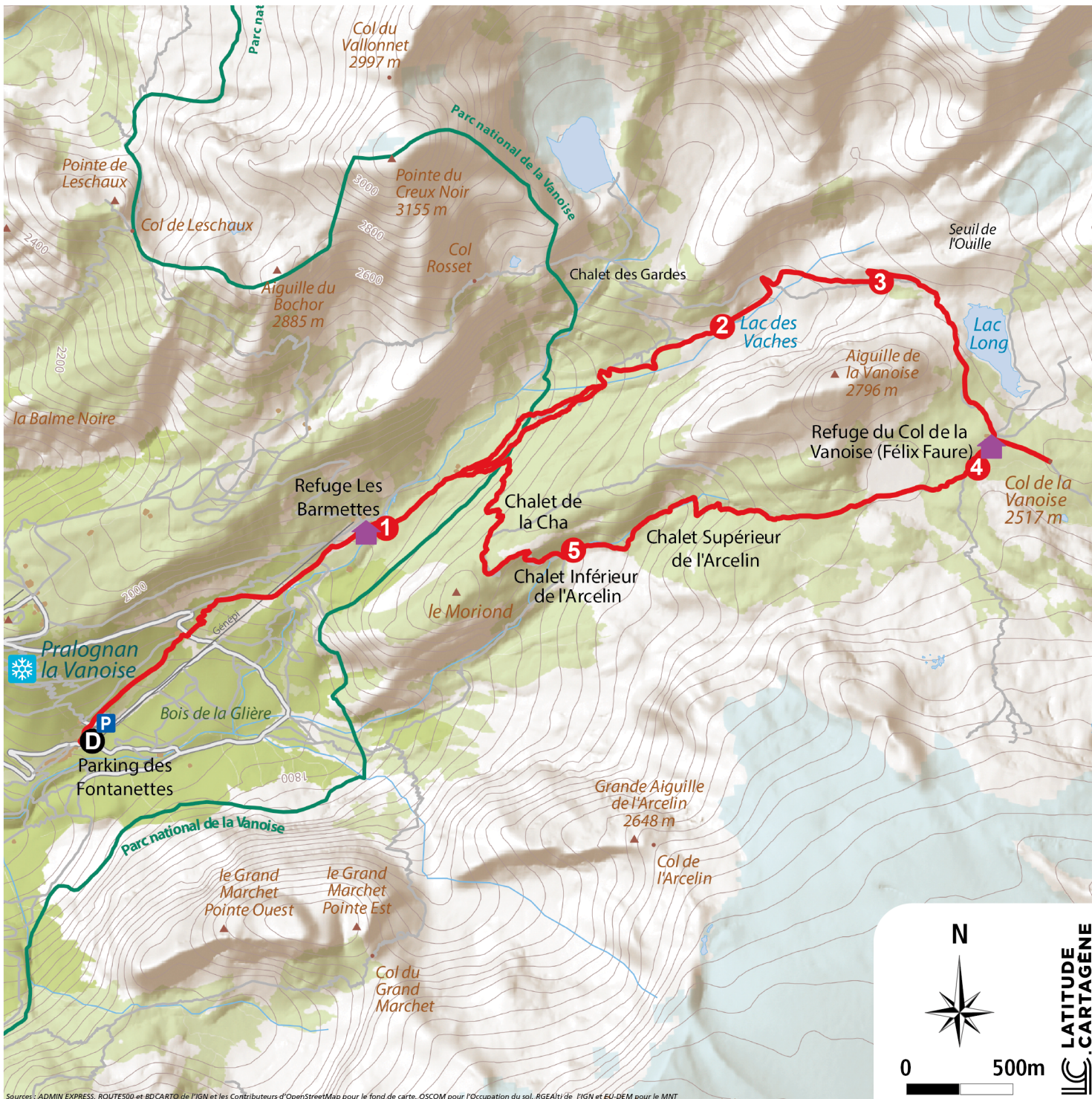
MODÉRÉ

## COUPS DE CŒUR



**PRALOGNAN-LA-VANOISE**  
Tarentaise





©L.Beyvin

## ITINÉRAIRE

Départ : Depuis le parking des Fontanettes, le sentier démarre en forêt en bordure de la piste de ski jusqu'au refuge des Barmettes (possibilité de monter par le télésiège du Génèpi selon jours d'ouverture).

- 1** Du Refuge des Barmettes, poursuivre par le chemin bordé de murets en pierres sèches (route du sel) et monter une croupe herbeuse pour atteindre le replat du Lac des Vaches.
- 2** Au Lac des Vaches traverser à gué sur les dalles.
- 3** Plus loin, le sentier remonte la moraine du glacier de la Grande Casse, vestige du petit âge glaciaire, et longe le lac Long pour déboucher sur le refuge du Col de la Vanoise que l'on découvre au tout dernier moment.
- 4** Au Refuge du Col de la Vanoise possible retour par le même itinéraire ou par le Cirque de l'Arcelin
- 5** Depuis le Chalet Inférieur de l'Arcelin redescendre au Refuge des Barmettes par le Moriond