



La cascade de la Fraîche



Accès : Depuis Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers. Là, continuer tout droit sur la

Certainement la **plus belle cascade** de la vallée de Pralognan accessible au plus grand nombre.

D915 jusqu'à Bozel. Il ne reste plus que quelques kilomètres pour atteindre Pralognan-la-Vanoise.

De Grenoble	132 km
De Lyon	200 km
De Valence	225 km
De Gap	233 km



Curiosité :

Les Sabots de Vénus

Cypripedium calceolus

Rares sont les endroits où vous pourrez apercevoir cette reine. Quelques stations sont présentes sur Pralognan-la-Vanoise. Attention cette orchidée est protégée.

Pour attirer les insectes, l'abeille notamment, notre belle secrète des volatils proches des phéromones mâles. L'abeille attirée par l'odeur, glisse sur le bord du sabot et tombe dans un étroit piège. Elle pourra en ressortir mais chargée de pollen. Plus loin, notre victime retombera dans ce piège diabolique et disséminera le pollen sur le stigmathe. Bredouille, il ne lui restera que la satisfaction d'avoir assuré l'insémination de cette plante. A l'avenir, il faudra qu'elle soit plus attentive ...

www.eskapad.info





Itinéraire :

Depuis le centre du village suivre la direction les Bieux, le Martinet

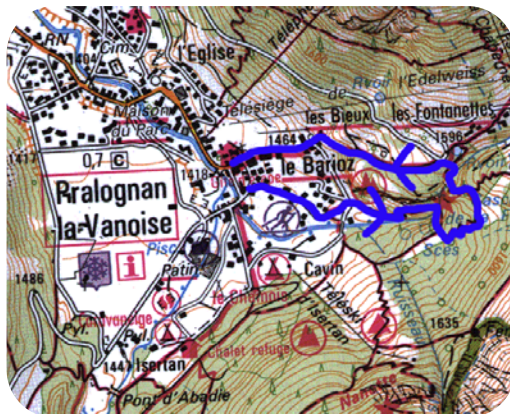
Prendre le chemin des Bieux, puis suivre la direction «accès via ferrata». Après 200 mètres, emprunter le sentier à droite indiqué Cascade de la Fraîche. Au pied de la cascade, une passerelle permet de contempler cette superbe chute d'eau qui se taille un chemin dans la roche. Une fois la passerelle franchie au pied de la cascade, le chemin file un peu plus haut sur la gauche vers les Fontanettes (piste de ski). Ignorer le premier sentier à gauche qui mène au départ de la Tyrolienne. Après quelques lacets, quitter la piste de ski pour un petit sentier à gauche qui file au travers d'arbrisseaux. 300 mètres plus loin, continuer sur le sentier qui redescend sur la gauche et sui est indiqué «accès tyrolienne». Quelques rambardes protègent le sentier.

Filer sur votre droite, traverser la passerelle en bois qui enjambe le doron (torrent), puis emprunter le sentier de gauche. Début de la descente ! A l'intersection obliquer à gauche tout en continuant la descente. Le sentier traverse une belle forêt d'épicéas au milieu de laquelle un joli belvédère invite à la contemplation du village de Pralognan. Après cette halte panoramique, rejoindre le village en quelques minutes seulement.



Équipement :

- Sac à dos
- Veste Polaire
- Crème solaire
- Carte ● Chapeau
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Équipement de pluie



Carte IGN 3431 OT - © IGN 2018

Extrait carte IGN SCAN 25 ®

Copie et reproduction Interdite

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient la cause. Pour les secours composer le 112.



CILAO
OUTDOOR

La performance, confort inclus

SACS A DOS & ACCESSOIRES



-10% avec le code **ESKAPAD10** VALABLE JUSQU'AU 31/12/2018