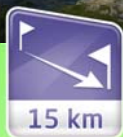


Le Grand Marchet



Difficile



15 km



6h30



de juin à septembre



2490 m



+1000 m

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

Le départ est depuis le centre du village.

Une randonnée peu parcouru sur les traces des **chamois** au coeur du parc national de la Vanoise.

www.cilao.com



Curiosité : Le Chamois

Pour apercevoir *rupicapra rupicapra*, espèce de mammifère de la famille des Bovidés et de la sous-famille des Caprinés, il vous faudra vous lever tôt. En été, il aime les lieux frais. Dès que les températures s'élèvent, il s'installe sur les versants à l'ombre ou proche des névés le rendant ainsi plus difficile à observer. La vue du chamois lui permet de distinguer un mouvement à près d'un demi-kilomètre dans la pénombre, mais cet animal éprouve des difficultés à identifier des objets immobiles même proche de lui. Les chamois font par contre très attention à tout bruit insolite, et pour repérer s'il y a danger ou non, ils utilisent leur sens le plus développé : l'odorat. Ce sens leur permet de confirmer, par vent favorable, la présence d'intrus à plus de 500 mètres. Vous l'aurez compris, apercevoir un chamois reste un moment d'intense émotion !





Itinéraire :

Remonter la route principale de Pralognan, enjamber le pont et prendre immédiatement après à gauche la route de l'Isertan (camping).

A son extrémité débute l'ascension de la forêt éponyme par le petit sentier : direction « le pas de l'âne ». A la première intersection, suivre le chemin vers la droite puis celui de gauche après 200 mètres. A mi pente (45') ignorer le sentier en balcon vers la droite et continuer en direction du pas de l'âne. Plus haut, (1h15') ignorer cette fois ci le sentier des cascades à gauche. Le pas de l'âne impressionnant depuis le bas, est une formalité même s'il est utile de s'aider des mains sur deux ou trois mètres. Peu après avoir franchi ce fameux pas, bifurquer à gauche vers le cirque du Grand Marchet (1h30' - 2050m). Une fois le cirque atteint, prendre plein est, vers le col du même nom où il n'est pas rare de voir paître les chamois.

Laissez votre véhicule dans le centre de Pralognan

Depuis le col (3h) profiter de la vue incomparable sur la Grande Casse et la pointe du Dard. Il convient d'être prudent sur le début de la descente qui est assez raide. Une fois les quelques passages sécurisés passés en contre bas, prendre à gauche au niveau de l'intersection avec le sentier du col de la Vanoise. Après un quart d'heure poursuivre sur la piste forestière jusqu'au hameau des Fontanettes. Là filer sur le sentier qui indique la direction Pralognan que l'on atteint en 30'.

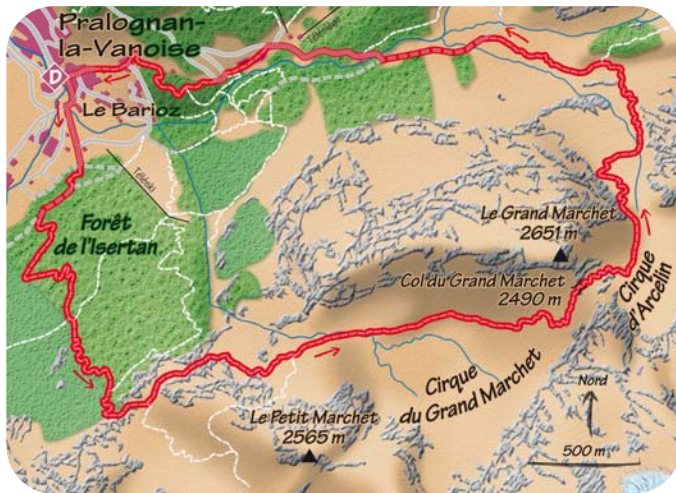
Equipement :

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

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.

www.eskapad.info

Carte IGN 3431 OT



Cartographie Oekoumène



CILAO

OUTDOOR

La performance, confort inclus

SACS A DOS & ACCESSOIRES

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

