

# La cascade de la Fraîche



## Osez le cocktail de l'eau et du vertige !

**Itinéraire :** Dès le départ nous sommes agréablement rafraîchis par l'eau de la cascade toute proche. Quelques passages sont très aériens, et la proximité de la chute d'eau peut être déroutante. Mais une alternative existe en passant plus à gauche. Cependant la ligne de droite est bien plus spectaculaire.

**Approche :** Un court sentier mène au départ de la via en seulement 10 minutes.

**Retour :** Prendre le chemin vers la droite. Celui-ci rejoint une piste de ski. Quelques mètres en dessous, prendre à droite le sentier qui passe au pied de la cascade. Puis reprendre le même itinéraire que pour l'approche.

Plus haut, la seule ligne traverse une belle dalle avant de rejoindre le pont de singe. Pour allonger le plaisir, continuer l'ascension jusqu'au départ de la tyrolienne. Faites une trentaine de mètres dans la forêt avant de se réengager dans la via en descendant cette fois-ci. Cet itinéraire vous ramène au début du pont de singe que l'on traverse cette fois-ci. Après ce passage au-dessus de l'abîme, le cheminement oblige à quelques contorsions avant de repartir à l'assaut de la verticalité. Un petit baroud d'honneur que l'on consomme avec grand plaisir.





## Accès :

Depuis Albertville prendre la N90 jusqu'à Moûtiers. Là, continuer tout droit sur la D915 jusqu'à Bozel. Il ne reste plus que quelques kilomètres pour atteindre Pralognan-la-Vanoise. Laisser votre véhicule sur la route du hameau des Bieux.

De Grenoble.....	132 km
De Lyon .....	200 km
De Valence .....	225 km
D'Annecy .....	98 km



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 les causes.  
Pour les secours composer le 112.

## Equipement :

- Baudrier ● Casque
- Longe avec absorbeur de choc
- Une dégaine

