

# Le sentier du lièvre 2 heures

Il s'agit d'une ballade assez courte qui emprunte un sentier balcon surplombant le hameau des Prioux.

Carte IGN 1/25000 Les 3 Vallées 3534 OT + carte des sentiers d'été disponible à l'OT

## Description

Se rendre en voiture jusqu'au village des Prioux (1720 m) situé en fond de vallée (se garer à la sortie du hameau ou sur les grands parkings situés plus loin en direction du Pont de la Pêche, fin de la route).

Prendre le chemin qui traverse le hameau des Prioux (en direction de Pralognan) jusqu'au sentier qui part sur la gauche en direction du Petit Mt Blanc (un peu avant l'entrée du hameau). Le départ du sentier est facilement repérable par une borne (rouge et blanche) indiquant Petit Mt Blanc 5 km et un banc.

Monter le sentier en lacets qui s'élève rapidement, puis s'incurve vers la gauche en surplomb au dessus des Prioux jusqu'à un embranchement (1840m).

A ce niveau, laisser le sentier qui monte sur la droite vers le col du Mône et le Petit Mt Blanc et continuer par le sentier balcon qui s'élève lentement en surplombant la promenade aménagée en bord de Doron, en direction du vallon de Chavière. Ce sentier offre une vue magnifique sur les glaciers des Nants et du Génépy.

Poursuivre ce sentier balcon en laissant sur la gauche le sentier en lacets qui descend directement vers le Pont des Anciens (à l'extrémité de la promenade aménagée). Le sentier redescend ensuite progressivement pour rejoindre le GR 55, à mi distance environ entre le Pont de la Pêche et le refuge du Roc de la Pêche.

Reprendre le GR pour revenir au parking, à moins qu'un petit détour par le refuge ne vous tente pour déguster une crêpe ou une tarte aux myrtilles. manger

## Commentaires

Cette ballade est agréable l'été, en particulier en fin d'après-midi par beau temps, afin de pouvoir admirer le coucher de soleil sur les glaciers.

C'est aussi une magnifique promenade botanique, permettant d'admirer toutes les espèces visibles dans le secteur de Pralognan, à ne pas manquer en juillet.

Parcours 5,7km, altitude minimale 1710m, maximale 2045m, ascension et descente totale 360m.  
Durée : 2 heures + arrêts photos.

**Conseils** : comme toute randonnée empruntant des sentiers de montagne, un minimum de prudence est nécessaire. Le sentier n'est pas dangereux mais est un peu en surplomb par endroit, surveiller les enfants. N'oubliez surtout pas l'appareil photo.

## **Les Prioux- Plan des Bos- Montaimont – Les Prioux : ½ journée**

Carte IGN 1/25000 Les 3 Vallées 3534 OT + carte des sentiers d'été disponible à l'O

Prendre sur la gauche de la route (face au Pont vers les Prioux) le sentier en direction du refuge de la Valette.

Le sentier monte régulièrement à travers la forêt des Bévériers. Il se rapproche progressivement du torrent des Nants qu'il franchit vers l'altitude 2060 m. Ne pas prendre le pont pour traverser le torrent, mais juste avant ce pont prendre le sentier qui monte tout droit en direction de Montaimont.

A l'altitude 2175m, on atteint le sentier balcon venant du cirque des Nants sur la gauche et qu'on prend vers la droite en direction de Montaimont. On suit ensuite ce très agréable sentier (altitude moyenne aux environs de 2100m) qui permet d'admirer le vallon de Chavière et les glaciers de la Vanoise.

On passe au lieu dit Chalet Clou (petit lac où on peut faire un pique-nique) puis on arrive à Plan des Bos, quitter alors la sente qui poursuit en direction du cirque de Génépi et descendre par le sentier qui part à droite en direction de Montaimont (1900 m, chalets d'alpages).

A Montaimont, on arrive au niveau du chalet des gardes, deux possibilités soit rejoindre directement le parking du Pont de la Pêche par la route forestière qui descend lentement en lacets en suivant la rive droite du doron (prendre le large chemin sur la droite), soit traverser le Doron de Chavière (prendre le chemin en face du chalet des gardes et descendre dans le vallon pour prendre le pont et rejoindre le GR 55 qui redescend au parking du Pont de la Pêche par la rive gauche). Si on choisit cette deuxième option, on passe à proximité du confortable refuge du Roc de la Pêche, qui vous invite à vous installer quelques instants sur sa terrasse pour y déguster une crêpe ou une tarte aux myrtilles repas, en contemplant un cadre magnifique.

Une fois arrivé au parking du Pont de la Pêche, on rejoint le hameau des Prioux par la route.

### **Commentaires**

Cette randonnée est agréable l'été, mais aussi au printemps et à l'automne par beau temps, beaucoup moins par temps de pluie et surtout de brouillard.

Parcours 9 km, altitude minimale 1710m, maximale 2210m, ascension et descente totale 680m.

Durée : 3 heures 30 + arrêts pique-nique et photos.

# Le Petit Mont Blanc par le Sentier des 100 virages

Une randonnée à effectuer absolument sur la commune de Pralognan la Vanoise. Cadre bucolique, environnement visuel magnifique. Grande Casse et Mont Blanc entre autre.

## Fiche technique



**Durée moyenne:** 6h10[?]



**Distance :** 12.28km



**Dénivelé positif :** 1131m



**Dénivelé négatif :** 1136m



**Point haut :** 2664m



**Point bas :** 1643m



**Difficulté :** Difficile



**Retour point de départ :** Oui



**A pied**



**Régions :** [Alpes](#), [Vanoise](#)



**Commune :** [Pralognan-la-Vanoise](#) (73710)



**Départ :** N 45.346819° / E 6.701429°

## Description de la randonnée

De Pralognan, prendre la route qui conduit dans le Val du Doron de Chavière. Garer son véhicule aux Prioux 1171m.

**(D/A)** Le début de l'itinéraire s'effectue en montée sur une piste en direction du Nord, traverser ce petit hameau.

**(1)** À la sortie de celui-ci, sur la gauche, un premier sentier monte au but de notre sortie, ne pas le prendre, c'est le sentier de retour. Continuer la piste en descente. Parvenir au carrefour du Pont du Diable.

**(2)** Emprunter le sentier qui monte sur la gauche (direction [Petit Mont Blanc](#), sentier de la forêt). Monter en lacets au travers d'alpages, puis de zones de gypse. Quelques passages aériens peuvent poser problème, ainsi que les portions tracées sur la roche du lieu (ces passages sont équipés de cordes fixes qui assurent la sécurité). Observer, suivant la saison, une flore très riche. Passer en balcon en amont du vallon de Chavière, puis au Col du Grand Béchu. retrouver après ce passage le sentier classique qui monte directement du Prioux (vous terminez ici la partie « dîtes » difficile). En ce lieu, une fausse signalétique indique la Cabane du Mône, ainsi que son altitude. Celle-ci est fausse et la Cabane se trouve environ à 40m en dénivellation vers l'aval.

**(3)** L'itinéraire à partir de ce carrefour est de difficulté moyenne. Monter maintenant sur la droite en direction du [Col du Mône](#) 2533m. Trouver à quelques pas, sur la gauche, un ancien itinéraire au départ en parallèle du nouveau, qui lui est plus un raccourci. Cet ancien sentier est recouvert maintenant par les herbacées, mais permet plus facilement la montée au col.

**(4)** Du col, prendre à droite la sente qui mène au Petit Mont Blanc, dont la partie supérieure est couverte de fous à Gypse.

**(5)** Pour la descente, commencer par prendre le même sentier jusqu'au Col du Mône puis jusqu'au carrefour du sentier montant des Prioux.

- (3) Se diriger tout droit vers une Cabane d'alpage. Descendre jusqu'à un carrefour de la cote 2120.
- (6) Prendre sur la gauche le sentier du Prioux (attention ne pas prendre face à vous, la direction du Pont de la Pêche). L'itinéraire poursuit en lacets, jusqu'au carrefour de la piste prise au tout début.
- (1). Tourner à droite, passer dans le hameau du Prioux, puis rejoindre le parking (D/A).

**Points de passage :**

- D/A** : km 0 - alt. 1716m - Parking
- 1** : km 0.24 - alt. 1711m - Carrefour de la boucle
- 2** : km 1.09 - alt. 1656m - Pont du Diable
- 3** : km 5.39 - alt. 2430m - Carrefour sous le col du Mône
- 4** : km 5.91 - alt. 2515m - Col du Mône
- 5** : km 6.6 - alt. 2664m - [Petit Mont Blanc](#)
- 6** : km 9.64 - alt. 2106m - Carrefour cote 2120
- D/A** : km 12.28 - alt. 1715m - Parking

## Informations pratiques

Point d'eau au départ de la randonnée (WC public) ou Bachat avec fontaine à droite de la piste au pied d'un mur de la première auberge.

La Cabane du Mône peut servir d'abri.

Matériel : Chaussures de randonnée bien crantées, bâtons de randonnée,

Nous vous conseillons aussi d'emmener avec vous les cartes IGN papier au 1:25000 de cette randonnée. [Cliquez-ici pour les commander](#) : [3534OT](#), [3534OTR](#).

Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.