

# Trail des Glaciers de la Vanoise

Dimanche 05 juillet 2009

Le TGV... Le Tour des Glaciers de la Vanoise.... Ce sont des photos et un compte-rendu dans la revue « Endurance Magazine » de septembre 2006 qui ont suscité en moi cet engouement pour ce trail de montagne. Des souvenirs renaissent en moi aussi, lorsque, adolescent, je découvris la Vanoise pour la première fois, me donnant l'envie d'explorer davantage encore ce massif . Un espace naturel heureusement hautement réglementé et protégé, notamment face à l'impressionnante armada de stations de ski qui l'encerclent et seraient prêtes à le dévorer si, justement, en 1963, ne s'était créé le Parc National de la Vanoise. Partagée entre Maurienne et Tarentaise , cette enclave nous offre une faune et une flore exceptionnelles, des montagnes de plus de 3000 mètres mais aussi une grande calotte glaciaire autour de laquelle le trail a d'ailleurs été imaginé. Imaginé par un enfant du pays, Philippe Delachenal, lorsqu'il envisagea, via son association « courir et découvrir » , ce parcours original. Son terrain d'entraînement devenait indéniablement le théâtre de l'un des plus beaux trails de montagne de France, voyant le jour en 2004. Une des particularités de ce trail est qu' aucun balisage spécifique, hormis le départ et l'arrivée, n'est mis en place afin de respecter l'environnement et le règlement du Parc. « Autour des Glaciers de la Vanoise, l'itinéraire est naturel. L'itinéraire emprunte les GR 5 et 55 , il suffit de suivre le sentier en balcon marqué par des cairns et d'aller de refuge en refuge », dit-il. « On serre les glaciers au maximum à sa droite, sauf lorsque cela devient impossible... ». Sur les cartes IGN au 1/25 000, je repère le parcours à effectuer : logique certes mais impressionnant quand même. On décrit un grand cercle dans le sens des aiguilles d'une montre avec comme lieu de départ et d'arrivée le village de montagne de Pralognan-la Vanoise . Voilà un exemple de village qui a réussi à allier développement touristique et respect écologique.

Le trail proposé, long de 72 km, engrange un cumul positif de 3800 m et autant en négatif. Près de 60 km se déroule à plus de 2000 mètres d'altitude avec deux cols à franchir , l'un au début - le col de la Vanoise à 2500 m - et l'autre à la fin - le col de Chavière à 2800 m ! Le tout sur des chemins d'alpage en balcons, quelques fois des chemins forestiers, et seulement 1 km de bitume. Un décor somptueux nous attend... il ne reste plus que la météo... Et on le comprend. Ces trails de montagne sont fort tributaires des conditions météorologiques. L'année dernière, le parcours dans son intégralité n'avait pas pu avoir lieu, en raison de pluies et orages incessants. Afin de respecter la sécurité des coureurs et la réglementation du Parc, le nombre de participants est d'ailleurs limité à 400. Pour cette édition, il aura fallu vraiment attendre la veille pour que l'organisation donne le feu vert pour nous lancer sur le grand tour : avec la forte chaleur des derniers jours, le beau temps prévu le matin laissera place dans l'après-midi à de grosses averses orageuses.

Après un petit-déjeuner sur la place de la mairie et le pointage des dossards, le départ est donné ce dimanche à 5 heures du matin sous un ciel bien étoilé. Les premières lueurs du jour apparaissent seulement quand nous entamons la traversée de Pralognan, encore endormi. Très vite, après 500 mètres de bitume , nous empruntons le chemin forestier du GR55. C'est une longue montée de 1100 mètres de dénivellation qui nous attend pour rejoindre le col de la Vanoise ( 2516m). Les mollets s'échauffent, le souffle est court. Les sensations sont bonnes. Vers 2000 mètres à la sortie de la forêt, nous passons devant le refuge des Barmettes. Vers 2300 m, la traversée du lac des Vaches sur un petit sentier de dalles de pierres est magnifique. Le paysage minéral s'installe. A notre droite, l'aiguille de la Vanoise. Sur notre gauche, la Grande Casse ( 3855m), le plus haut sommet du massif et son glacier des Grands Couloirs qui vient descendre

pratiquement jusqu'à nous. Une invitation à gravir le sommet ?! Après le lac Long, voici déjà le col de la Vanoise (2516m) . Gros effort fourni, 7 km d'ascension en 1h 30. Premier ravitaillement conséquent au refuge Felix Faure. On va pouvoir enfin dérouler nos jambes sur un chemin en très légère descente, toujours par le GR 55. Nous tirons vers l'est, vers le soleil qui est nous éblouit et nous réchauffe. Il embrase les sommets avoisinants, la Pointe de la Réchasse, la pointe de la Sana... Dans le fond, le vallon de la Leisse est encore dans l'ombre. C'est un splendide sentier en balcon baigné de soleil que nous empruntons maintenant, plein sud, le fameux GR 5 . Un passage encore enneigé est sécurisé par une corde fixe. De blocs en blocs, nous gambadons comme des chamois à travers un champ de pierres. Nous sommes dans la partie la plus sauvage du circuit. Enormément de fleurs aussi, les rhododendrons, les asters, les gentianes et autres campanules... Et quel silence aussi. La nature exprime ici toute sa force. Nous lui devons beaucoup. Regards vers le bas : dans le fond de la vallée, les refuges d'Entre Deux Eaux et du Plan du Lac témoignent d'un petit signe de vie. Regards vers le haut : le Mont Pelve ( 3260m) et le Dôme de Chasseforêt me donnent l'envie d'aller pousser une petite pointe... Mais ce sera pour un autre jour ! Non sans avoir franchi de nombreux torrents, nous nous dirigeons lentement vers le refuge de l'Arpont ( 2309m), où se situe le deuxième ravitaillement, au 21<sup>ème</sup> kilomètre. Il vient à point nommé. 8 h30 du matin, déjà près de 3h 30 que je vagabonde sur ces chemins de Vanoise. La suite de l'itinéraire est tout aussi pittoresque. Mais exigeante aussi avec cette alternance de grimpettes et de descentes, où l'on se prend 200 à 250 mètres en D+ ou D- , tout en restant au-delà de 2000 mètres d'altitude. Insensiblement, le chemin prend la direction ouest et domine la vallée de la Haute Maurienne : Termignon, Bramans, Aussois... quelques villages plus importants apparaissent. Tiens, voilà la Dent Parrachée ( 3697m), un autre sommet emblématique de la Vanoise , visible maintenant. Sa face sud, rocheuse, a fait naître un énorme cône d'éboulis en contrebas. Vigilance pour les chevilles en traversant ce grand pierrier ! Au lieu-dit « la Grasse Combe », nous sortons un moment du Parc National. Diable ! Quelques remontées mécaniques , venant d'Aussois, en profitent pour dénaturer le paysage. Le refuge Plan Sec nous accueille pour un troisième ravitaillement de bon aloi, 6 heures d'effort exactement, nous sommes à mi-parcours. Il est 11 heures du matin. La fatigue se ressent sur certains organismes, dont le mien. Il fait chaud. Ici, quelques-uns vont d'ailleurs abandonner, profitant de la possibilité d'être véhiculés et ramenés à Pralognan. Pause de dix minutes... Allons voir la suite. Celle-ci est d'ailleurs très bien visible... de quoi peut-être en démoraliser plus d'un ! Il faut en fait effectuer une grande boucle afin de contourner deux grands lacs artificiels : le Plan d'Amont et le plan d'Aval , non sans avoir descendu d'un côté puis remonter de l'autre côté , plus de 200 mètres encore, jusqu'au col du Barbier. Mes jambes flageolent un peu. Un instant de découragement s'installe aussi. Chercher les forces mentales nécessaires pour surmonter le relâchement physique. Ouf, ça revient. Un peu de vent, les nuages aussi tempèrent l'ardeur du soleil. Au col du Barbier (2287m), une franche descente nous fait passer pour la première fois sous les 2000 m, nous retrouvons une forêt de mélèzes, bien agréable pour se protéger de la chaleur. Une clairière dans la forêt, voici le refuge de l' Orgère à 1890 m, quatrième ravitaillement, au 51<sup>ème</sup> kilomètre. Direction plein nord, par le GR 55 à nouveau, vers le col de Chavière à 2800 m d'altitude, soit près de 1000 mètres de grimpe, visible d'en bas. Montée impitoyable sous la chaleur d'abord, la fraîcheur ensuite. Paysage minéral, lunaire. Les valeureux traileurs s'égrènent sur le chemin. Je prends le rythme du pas du montagnard. Tout se joue au mental. Atteindre le col, coûte que coûte... Derniers mètres dans la neige. Près de deux heures pour y parvenir. L'autre versant... les nuages menacent. Il est 16 heures. Il pleut dans le fond de la vallée, sur Pralognan. Qu'importe ! Après le col, nous traversons des dalles qui demandent un peu de désescalade ainsi que de nombreux névés, pour rejoindre le dernier ravitaillement au 60<sup>ème</sup> kilomètre, au refuge de Pécllet-Polset à 2450m. Les douze derniers kilomètres sont une très longue descente par un large chemin d'alpage, plein nord. Nous quittons définitivement le Parc National, passons les refuge du Roc de la Pêche et du Repoju. La pluie fine se transforme en pluie battante. Le déluge s'abat sur nous. La

foudre et les orages grondent à proximité. Retour dans la forêt. Qu'il est bon d'avoir repéré la veille les trois derniers kilomètres... Ca y est, le camping de Pralognan, la dernière ligne droite, la traversée du village sous des trombes d'eau. La banderole d'arrivée est franchie, 12h 39 plus tard. Le bonheur est à la hauteur des efforts consentis. Bravo à toute l'organisation pour nous avoir fait vivre cette journée si particulière.

Pour les honneurs, le spécialiste du trail Ludovic Pommeret boucle le tour en un temps respectueux de 8 h 11, avec plus de 40 minutes d'avance sur son second, Alexandre Daum. La première dame est Caroline Freslon-Bette en 10h 30. Seuls 280 coureurs termineront dans les délais, sous les 16 heures. 70 abandonneront, soit un coureur sur cinq au départ.

Le TGV oui ... mais aussi le TGC... le Tour de la Grande Casse... 60 km, 3800 m de dénivellation, toujours au départ de Pralognan. Deuxième édition le 23 août. Une autre année... Il y a aussi des sommets à gravir.

Jean-Luc Fohal