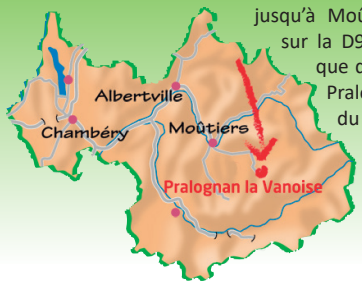
RANDONNEE en VANOISE - Pralognan la Vanoise

La cascade de la Fraîche



Facile | 2,5 km | 2h00 | de mai à octobre | 1600 m maxi | +250 m



ACCES : Depuis Albertville prendre la N90 jusqu'à Moûtiers. Continuer alors tout droit sur la D915 jusqu'à Bozel. Il ne reste plus que quelques kilomètres pour atteindre Pralognan-la-Vanoise. Parkings autour du Village. (45.382994 , 6.719574)

Certainement la plus belle cascade de la vallée de Pralognan la Vanoise. Cette randonnée est adaptée à tous les niveaux.

Chambéry	104 km
Annecy	99 km
Grenoble	133 km
Lyon	204 km

kamino Guide



ITINERAIRE : La randonnée débute au coeur même du village. La route s'élève doucement en direction des Bieux et du Martinet. On emprunte le paisible chemin des Bieux avant de suivre la trace indiquant l'accès à la via ferrata. Deux cents mètres plus loin, un sentier se détache sur la droite pénètre la forêt et invite à rejoindre la Cascade de la Fraîche (1).

Au pied de la cascade, une passerelle permet de franchir le Doron de Pralognan et de contempler cette superbe chute d'eau qui se fraie un chemin dans la roche. Une fois la passerelle franchie, le chemin remonte légèrement sur la gauche en direction des Fontanettes (piste de ski) (2). Ignorer le premier sentier à gauche. Après quelques lacets, quitter la piste de ski pour un petit sentier à gauche (3) qui traverse des arbrisseaux. Trois cents mètres plus loin, continuer sur le sentier qui redescend sur la gauche (4), indiqué « accès tyrolienne ». Quelques rambardes protègent le passage.

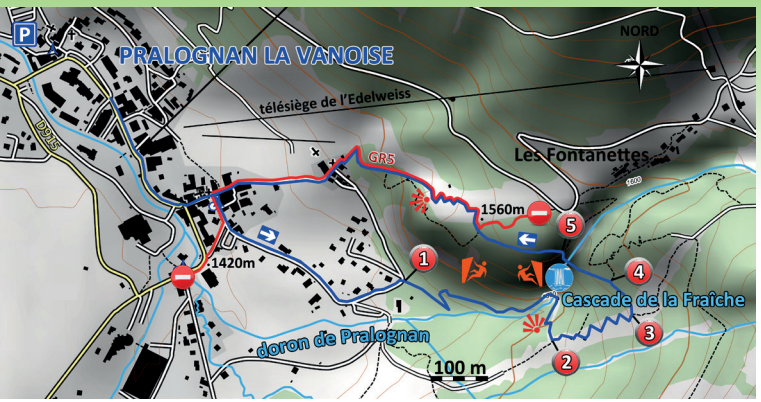
eskapad .info

La cascade de la Fraîche - VANOISE - SAVOIE

Continuer sur votre droite, traverser la passerelle en bois qui enjambe à nouveau le Doron (torrent), puis emprunter le sentier de gauche (5). Début de la descente !

À l'intersection, obliquer à gauche sur le GR5© tout en poursuivant la descente. Le sentier traverse une belle forêt d'épicéas, au milieu de laquelle un joli belvédère invite à contempler le village de Pralognan.

Après cette halte panoramique, rejoindre le village en quelques minutes seulement.



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 stigmate.

Bredouille, il ne lui restera que la satisfaction d'avoir assuré l'insémination de cette plante.

A l'avenir, faudra qu'elle soit plus attentive ..

Fichier GPX

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

Donner votre avis sur cette randonnée à la page www.eskapad.info/randonnees-journees/la-cascade-de-la-fraiche

Laissez vous audio guider sur cet itinéraire par kamino Guide



DISPONIBLE SUR Google play
Disponible sur App Store
Download from Windows Store