Le Tour des Glaciers de la Vanoise, par Silvain Ducros Ce weekend, j'étais avec deux amis à Pralognan pour le Trail « TGV », Tour des Glaciers de la Vanoise.

Dimanche 3 juillet, 4h00

73 km, 3800m D+, limité à 600 inscrits et un Parc National : La Vanoise

Départ de Pralognan à altitude 1400m mais 80% de la course se déroule au dessus de 2000 m d'altitude

Je me suis inscris au TGV en tout début d'année en planifiant ma saison. Marathon en Avril puis retour au trail avec montée en volume avec notamment la sortie club.

Malheureusement le marathon s'est finalement fait début mai et je me suis blessé fin mai : pas de sortie club.

Je suis donc arrivé avec peu d'entrainement Trail à Pralognan ce vendredi 1er juillet.

Nous avions choisi ce trail pour la beauté de ses paysages (il se prétend le plus beau trail de France) et notamment une photo qui nous avait marqué, le fameux lac des vaches :

Un lac que l'on traverse en passant sur des dalles de pierres pendant la course :

Vu le paysage annoncé et mon entrainement un peu léger, j'ai pris le pas de privilégier avant tout le plaisir de la découverte sur le chrono. J'ai donc pris beaucoup de photos (une centaine) au cours de la course. Les images sont plus parlantes que les mots. En voici quelques unes Dimanche 4h du matin, c'est le départ de Pralognan à la frontale.

On part directement pour 8km et 1100 m de D+ pour passer le col de la Vanoise .
Montée assez raide au début dans la forêt qui s'adoucit ensuite

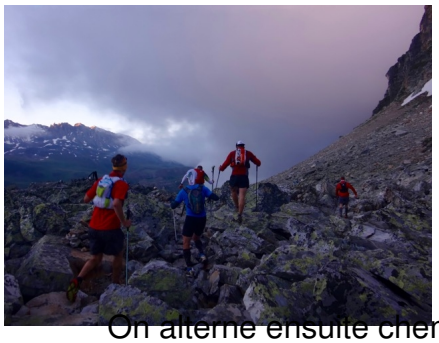
Arrivée finalement au fameux Lac des Vaches. De nuit ca ne ressemble pas à l'image plus haut. Il est un peu plus de 5h, l'ambiance est irréelle :

En raison de la fonte tardive beaucoup de dalles sont sous 10 cm d'eau. De toute façon on aura souvent les pieds mouillés dans cette course avec de nombreux passages de torrents
Poursuite ensuite dans la neige à 2400 m d'altitude jusqu'au col de la Vanoise :

Ravitaillement au refuge de la Vanoise puis c'est parti vers le refuge de l'Arpont sur un plateau en faux plat descendant. C'est très roulant dans un premier temps et à l'aube, le paysage reste magique :

Ensuite, à partir du km 11, les choses se compliquent. Ce trail est très beau mais très technique aussi :
Nombreux passages de névés,

Pierriers de plusieurs centaines de mètres de large constitués d'énorme bloc :

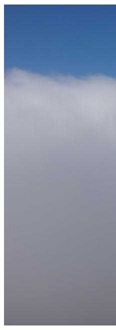


On alterne ensuite chemins et passages dans la neige

On n’avance pas très vite sur ce type de terrain

gendarmes des passages sont délicats, ils sont sécurisés par la présence de cordes et de

Puis la brume se dégage progressivement laissant découvrir un paysage magnifique :



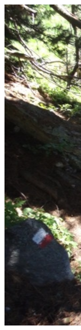
Après un peu plus de 5h de course et pas encore 30km de parcouru je commence à [illegible] sur un chemin en balcon qui va ensuite en descendant pour [illegible]

Descente d'abord vers le lac. Nous contournons ensuite le lac d'Aussois pour aller vers le refuge d'Orgère

Puis de nouveau, une ascension d'environ 300 m de D+

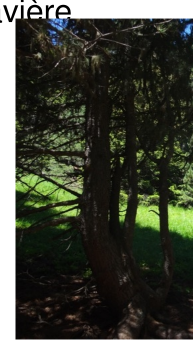
et ensuite parcours sur un chemin plutôt roulant en balcon :

Après ce passage, longue descente en forêt (environ 400 m D-) , et arrivée au refuge.



Dernière étape avant le gros morceau de la course : L'ascension du col de Chavière
: 960 m de Dénivelé. Nous allons monter à 2800 m d'altitude

Forêt :



Herbes :

Pierres :

Puis Neige :

Le paysage est toujours aussi beau :

d'altitude, la dernière pente est difficile dans la neige. Avec 160 km dans les jambes et 2800 m

nos pas dans les traces laissées par les précédents. Il vaut mieux éviter de glisser en posant

Vers le sommet, une corde permet de sécuriser l'ascension :

aurait été plus facile…

froide. Après le col, descente de 3km dans la neige vers le refuge de Péclet Polset. En ski, cela

Nombreuses chutes dans la neige. Même en juillet, elle reste

long mais facile et roulant, la descente à Pralognan c'est un chemin carrossable de 15km. C'est

Arrivée :

Et avec mes deux compagnons de course :