



# BOTANIQUE PERFECTIONNEMENT

Exploration botanique dans le massif de la Vanoise, pour les personnes déjà initiées.

## RÉSUMÉ

Nous vous proposons un véritable voyage botanique, en mettant le cap sur le massif de la Vanoise avec Pascal Amblard et Fanny, notre accompagnatrice en montagne. Ce stage s'adresse à des personnes aguerries. Entre 1500 et 2500 m d'altitude, la variété des milieux traversés, les lacs et zones humides sont la promesse de belles observations, au portes du Parc National. Le camp de base sera établi au refuge d'Entre le lac, à 2151 m d'altitude.

## OBJECTIFS

- Ce stage s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir ces connaissances de la flore en général et de la flore de montagne en particulier et motivée par l'observation des détails à la loupe de terrain, par la détermination des espèces à l'aide de flores et par l'acquisition du vocabulaire scientifique nécessaire à ce travail
- Comprendre les stratégies d'adaptation des plantes aux contraintes du milieu naturel (vent, sols, disponibilité en eau...).

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Mercredi 15 juillet 2026 : de Sallanches au refuge d'Entre le Lac (2151 m).**

- Rendez-vous à **8h** au Centre de la Nature Montagnarde. Puis trajet en covoiturage pour Peisey-Nancroix (100 km - 1h45 mn).
- OU RDV directement au parking de Rosuel à **10h** (à signaler à l'inscription).
- Départ près du refuge de Rosuel. Randonnée entre alpages et cascades jusqu'au refuge Entre le Lac. Observations et herborisation en chemin.
- Installation au refuge en fin d'après-midi.
- Identification d'échantillons avec usage des clés de détermination.

*Dénivelé positif : env. 600 m, sur sentiers de montagne.*



## DATES

Du 15 au 17 juillet 2026

## LIEU

Massif de la Vanoise,  
refuge Entre le Lac

## ENCADREMENT

Pascal AMBLARD,  
botaniste au Conservatoire National du Bassin Parisien, Illustrateur.

## PUBLIC CONCERNÉ

Particuliers initiés,  
étudiants et chargés  
d'étude en botanique,  
professionnels de la  
montagne.

## PRÉ-REQUIS

Avoir de bonnes bases  
générales en botanique.

## DIFFICULTÉ

Physique ★★★★★

Technique ▲▲▲▲

## Jeudi 16 juillet : explorations botaniques vers Plan de Janin ou Plan Richard.

- Etude des milieux et des espèces propres aux substrat d'altitude, zones humides et bords de lacs.
- Bilan des observations et discussions. 2<sup>ème</sup> nuit au refuge.

*Dénivelé positif : jusqu'à 400 m. Parcours partiellement hors sentiers.*

## Vendredi 17 juillet : Prospections botaniques - Retour en boucle.

- Etude de la flore présente sur le trajet retour et révisions.
- Retour par d'autres chemins dans l'après-midi.

*Dénivelé positif : env. 200 m.*



*Le refuge Entre le Lac © Randos en Tarentaise*

## INFOS PRATIQUES

Les participants sont **obligatoirement inscrits au refuge Entre le lac en pension complète** (repas du soir, nuits en dortoir, petits-déjeuners et paniers pique-nique du J2 et J3). Le CNM se charge de la réservation. Prendre un drap de sac et nécessaire de toilette. Douche en supplément.

Chaque participant règlera son hébergement (**160 €**) par chèque au début du stage.

**IMPORTANT** : la règle au refuge est le menu unique (pas d'adaptation selon le régime alimentaire).

Il est nécessaire d'être en bonne forme physique, et aguerri à la marche sur sentier de montagne. L'itinéraire peut comporter des passages hors sentiers.

### Les plus :

La présence d'un botaniste professionnel pour guider l'observation.  
La montée dans une vallée sauvage, et l'immersion progressive dans le parc National de la Vanoise.  
La convivialité du refuge, la tranquillité du vallon.  
La présence de nombreux lacs.

### Contact :

Equipe du CNM  
04 50 58 32 13  
contact@centrenaturemontagnarde.org

### Tarifs (frais pédagogiques et hébergement) :

Plein tarif : 80 €/J soit 240 € pour le stage.  
Réduit (adhérents du CNM, étudiants, demandeurs d'emploi) : 70 €/J soit 210 € pour le stage.  
Professionnels : 100 €/J soit 300 € pour le stage.  
Hébergement : +160 € en pension complète (obligatoire), à régler sur place.

### Hébergement :

Refuge Entre le Lac (Peisey-Nancroix-73), en pension complète (sauf pique-nique du J1). Réservation par nos soins.

*Document non contractuel - v19/03/2026*



## ASSOCIATION CENTRE DE LA NATURE MONTAGNARDE

9 route de Doran  
74700 Sallanches  
France

☎ +33 (0)4 50 58 32 13  
✉ contact@centrenaturemontagnarde.org  
🌐 www.centrenaturemontagnarde.org