

Cascade de la Fraîche – Randonnée pédestre en boucle

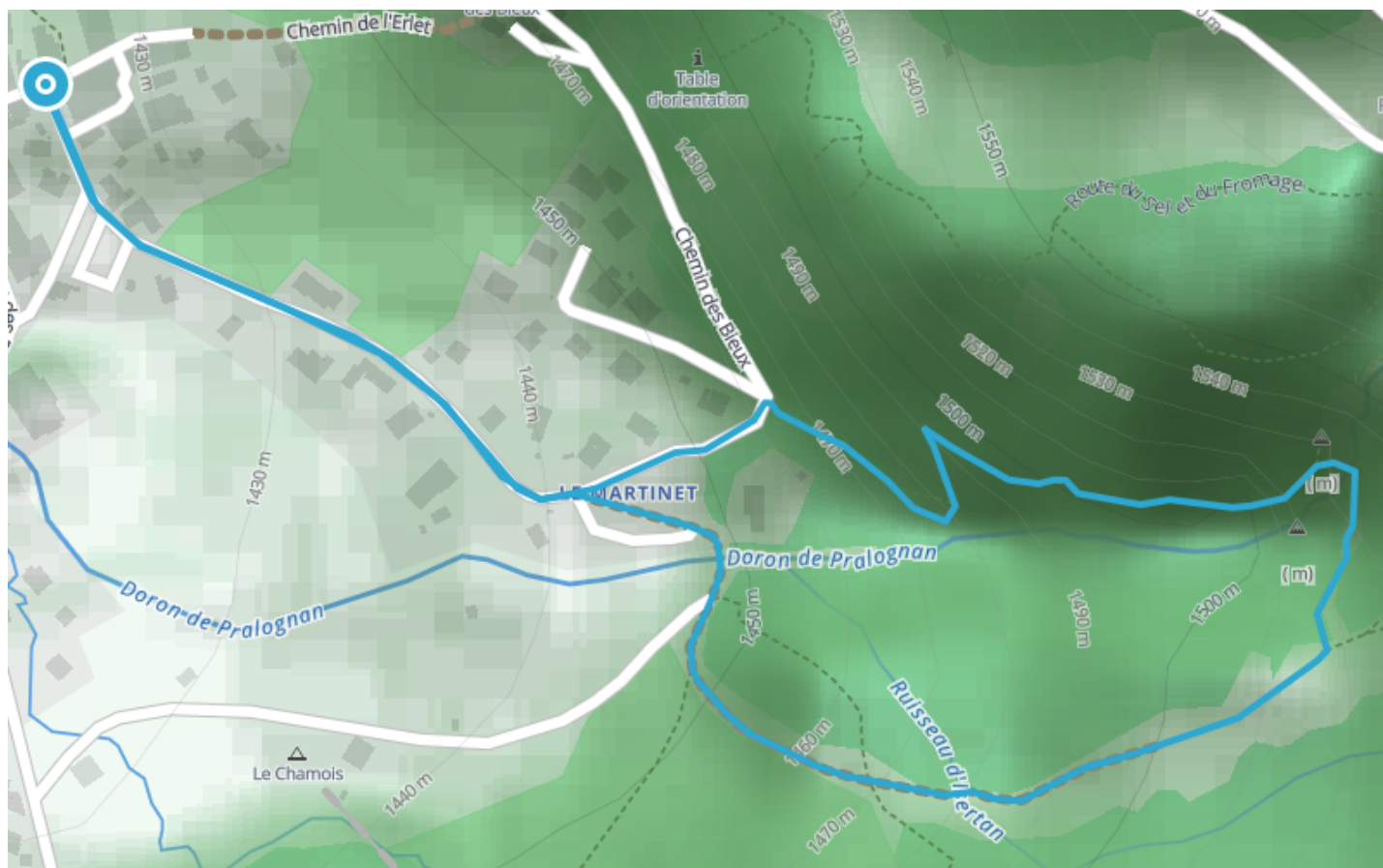
● Facile

🥾 Randonnée

🕒 1 h 30 min

↔ 1.50 km

📍 **Départ** Chemin de l'Erlet
73710, Pralognan-la-Vanoise



Descriptif

Cachée derrière les grands épicéas, dans un repli de la falaise, découvrez l'écume des eaux limpides et glacées de la Cascade de la Fraîche. La randonnée idéale en période de forte chaleur pour profiter d'un brumisateur naturel d'exception ! Depuis le point de vue, observez les grimpeurs qui évoluent sur le parcours de Via Ferrata et franchissent les eaux tumultueuses de la cascade par un pont de singe avant de descendre par les tyroliennes.

Ne partez pas trop tôt... en début de matinée, la cascade est à l'ombre.

1. Depuis la Place du Barioz suivez le chemin des Bieux jusqu'à une épingle, où un grand panneau d'informations marque le départ du sentier et l'accès à la Via Ferrata.
2. Suivez le sentier qui mène à la cascade de la Fraîche (sentier n°18).
3. Au pied de la cascade, traversez le pont pour passer sur la rive opposée et poursuivez sur ce sentier jusqu'à l'aire aménagée.
4. Descendez par le sentier du Creux des Lanches (à proximité du parcours aventure) qui mène au Pont de Cavin (sentier n°18b) et au centre du village.

VARIANTE : PONT SUPÉRIEUR DE LA CASCADE DE LA FRAÎCHE

(en complément de l'itinéraire principal) +45 minutes, +50 m de dénivelé positive, +1 km

Suivez l'itinéraire principal jusqu'à l'étape 3.

1. Depuis l'aire aménagée, poursuivez la montée par le sentier qui mène aux Fontanettes (sentier n°19b) puis à l'intersection descendez à gauche par le sentier (sentier n°19c) pour rejoindre le pont supérieur de la cascade.

2. Peu après le pont, continuez par le sentier horizontal et rejoignez Les Bieux par le sentier (sentier n°17), puis le centre du village.

En option : du pont supérieur de la cascade, il est possible de rejoindre directement le hameau des Fontanettes.



Retrouvez ce parcours et bien d'autres
sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

