RANDONNEE – Vanoise – LES MENUIRES

Le lac du Lou



Facile | 8 km | 3h00 | de juin à sepembre | 2042 m maxi | +310 m

Accès :

Depuis Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers. Là, entamer la montée vers Val Thorens par la D117. Rejoindre St Jean de Belle ville, puis St Martin de Belleville et enfin les Menuires. Continuer vers Val Thorens. Le parking des Bruyères est sur la droite de la route.

De Chambéry	101 km
D'Annecy	96 km
De Grenoble	133 km
De Lyon	202 km

C'est LA randonnée familiale des Menuires, dans un vallon dépourvu de remontées mécaniques.





Curiosité :

Le triton Alpestre



Ichthyosaura alpestris

Le triton alpestre est un urodèle d'une dizaine de centimètre de long. Il est aisément reconnaissable à son ventre orange à rouge vif uni. Seule la gorge peut être ponctuée de points noirs. La queue est comprimée latéralement. Les doigts et les orteils ne présentent ni franges ni palmures. Le mâle mature a une forme fine et svelte. Sa longueur totale varie entre 7 et 10 cm. A la période de reproduction, il arbore une crête dorsale basse, rectiligne, jaunâtre avec des macules foncées. Le dos est noir bleuté, violacé, uni ou marbré. La queue, haute et comprimée latéralement, est tachetée d'un bleu ou violet pouvant être très vif. Le bas des flancs est bleuté vif. Source : www.etho.ulg.ac.be

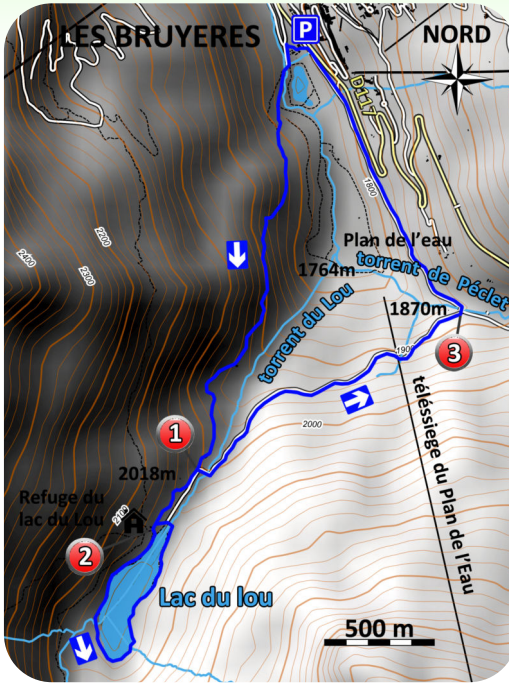
www.eskapad.info

LE LAC DU LOU – Savoie – LES MENUIRES

Itinéraire :

Rejoindre le plan d'eau et franchir le torrent par la passerelle en bois des Bruyères. **Débuter** l'ascension par le sentier qui mène au parcours sportif Montagne Aventure. Le sentier est agréable et s'élève progressivement à travers les pelouses alpines. Plus haut, doubler la croix du bienheureux Paul. Après celle-ci l'itinéraire rejoint une large piste **(1)** que l'on empruntera au retour. Pour le moment continuer encore quelques minutes sur le sentier pour rejoindre le refuge du lac du Lou **(2)** refait récemment. Evidemment le tour du lac s'impose tout comme une halte lacustre sur la partie amont qui offre une petite plage. Une fois la boucle terminée, une petite passerelle permet de rejoindre à nouveau le refuge. Redescendre jusqu'à la piste **(1)**, que l'on empruntera jusqu'au torrent de Péclet **(3)**. Continuer tranquillement la descente sur une piste de ski jusqu'à rejoindre le plan de l'Eau.

Parking au plan d'eau des Bruyères sur la droite en montant à Val Thorens



Equipement :

- Sac à dos
- Veste Polaire
- Crème solaire
- Carte
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Equipement de pluie

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

www.eskapad.info

Carte IGN 3534 OT

