RANDONNEE - Vanoise - MONTCHAVIN

Lac de Friolin

Moyen | 7,5 km | 4h00 | de juillet à septembre | maxi 2500 m | +650 m

Accès :

Depuis Moutiers, emprunter la N90 sur 19,5 Km vers Bourg Saint Maurice puis tourner à droite sur la D86b. Traverser l'Isère et tourner à gauche sur la D220. Après les Granges, prendre à droite pour rejoindre Montchavin, puis les Coches. Poursuivre sur la petite route au-dessus des coches. Doubler la gare d'arrivée du téléphérique Vanoise Express. Au niveau de la première intersection, continuer en face dans la vallée des Bauches. Après le télésiège sur votre droite, il reste 500 mètres à effectuer sur une piste carrossable. Petit parking sur la gauche.

De Chambéry	115 km
D'Annecy	110 km
De Grenoble	144 km
De Lyon	215 km

Un lac méconnu de la Vanoise situé sous le sommet de Bellecôte.

ESPACE PARADISIO
Le Paradis Aquatique de Montchavin La Plagne

A savoir : Aconit Tue-Loup

Aconitum lycoctonum

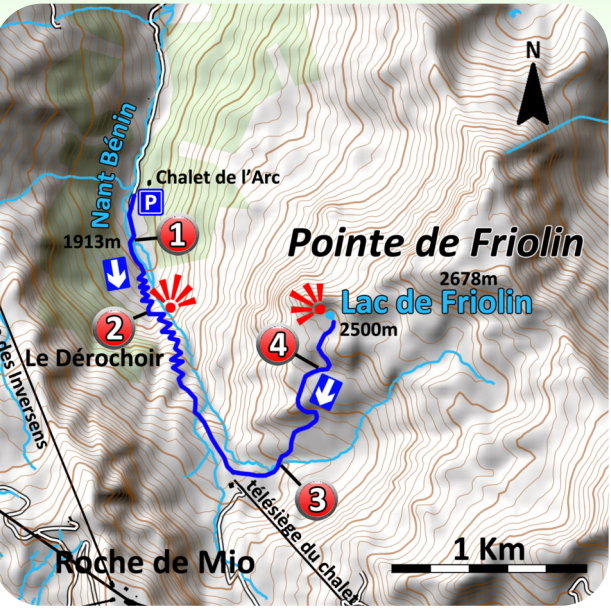
L'aconit tue-loup est une plante de grande taille, atteignant facilement 1m de hauteur. En été apparaissent ses fleurs jaunâtres, disposées en grappes à l'extrémité des tiges. Regardez-les bien et vous remarquerez qu'elles ont une forme de casque. Ses feuilles, elles, sont grandes, palmées et très découpées. Vous rencontrerez cette plante dans les prairies ou les forêts, principalement en montagne jusqu'à 2400m. Le saviez-vous ? Cette plante, comme tous les aconits, est extrêmement toxique. Son nom provient de son utilisation ancienne dans des appâts empoisonnés destinés à tuer les loups et les renards.

LAC DE FRIOLIN - Savoie - VANOISE

Places de parking au fond de la vallée des Bauches

Itinéraire :

La randonnée débute devant le chalet de l'Arc. Remonter le vallon et traverser le Nant Bénin **(1)**. En début de saison, la traversée des torrents peut être rendue compliquée par un débit important de ces derniers. L'échauffement est de courte durée car un sentier remonte en lacets les pentes du Dérochoir à travers les arcosses. A mi-pente, ignorer le sentier qui file à droite en direction du lac du Carroley **(2)**. Le sentier finit par atteindre un plateau sur lequel on trouve la gare de départ du télésiège du chalet de Bellecôte. Obliquer alors à gauche, où se trouve un nouveau petit sentier à travers les prairies d'alpage. Traverser une troisième fois un torrent **(3)**, puis remonter les pentes herbeuses. Un petit passage entre des rochers offre une belle vue et rejoint un petit lac en cours d'assèchement **(4)**. Il ne reste plus que quelques minutes d'ascension pour rejoindre les rives du lac de Friolin. Pour le retour, emprunter le même itinéraire en sens inverse.



Carte IGN 3532 ET

www.eskapad.info

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.

Equipement :

- Veste Polaire
- Sac à dos
- Crème solaire
- Carte
- Trousse de secours