

# Lac de Pramol : marche facile au départ des Karellis

Arves - MONTRICHER-ALBANNE

Lac de Pramol (Alban Pernet)



*Une envie de plein air en famille ?  
Un peu de temps libre ? Le sentier  
découverte file à travers la forêt  
jusqu'au Lac de Pramol, paisible  
miroir aquatique enchâssé parmi les  
conifères.*

Logé entre la Station des Karellis et le village d'Albanne, le Lac de Pramol offre le reflet ondoyant de l'imposante Croix des Têtes, plus haute falaise calcaire de France. A l'issue d'**une randonnée sans difficulté**, le Lac de Pramol déroule un paysage propice à la détente, la contemplation, les pique-nique en famille, les flâneries bucoliques et même la pêche !

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 2 h

---

Longueur : 2.1 km

---

Dénivelé positif : 137 m

---

Difficulté : Très facile

---

Type : Aller-retour

---

Thèmes : Lac et glacier, Sommet

---

Accessibilité : Chien autorisé

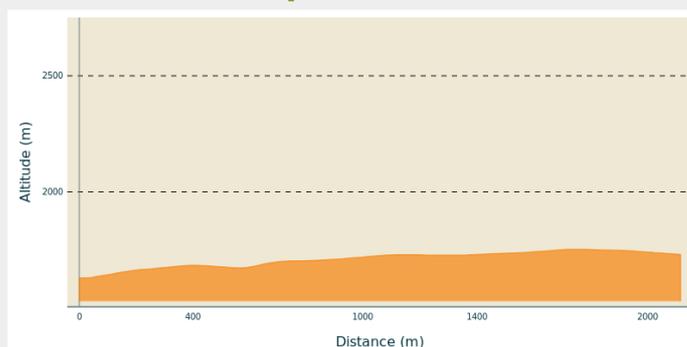
# Itinéraire

**Départ** : Les Karellis

**Arrivée** : Lac de Pramol

**Communes** : 1. MONTRICHER-ALBANNE

## Profil altimétrique



Altitude min 1628 m Altitude max 1752 m

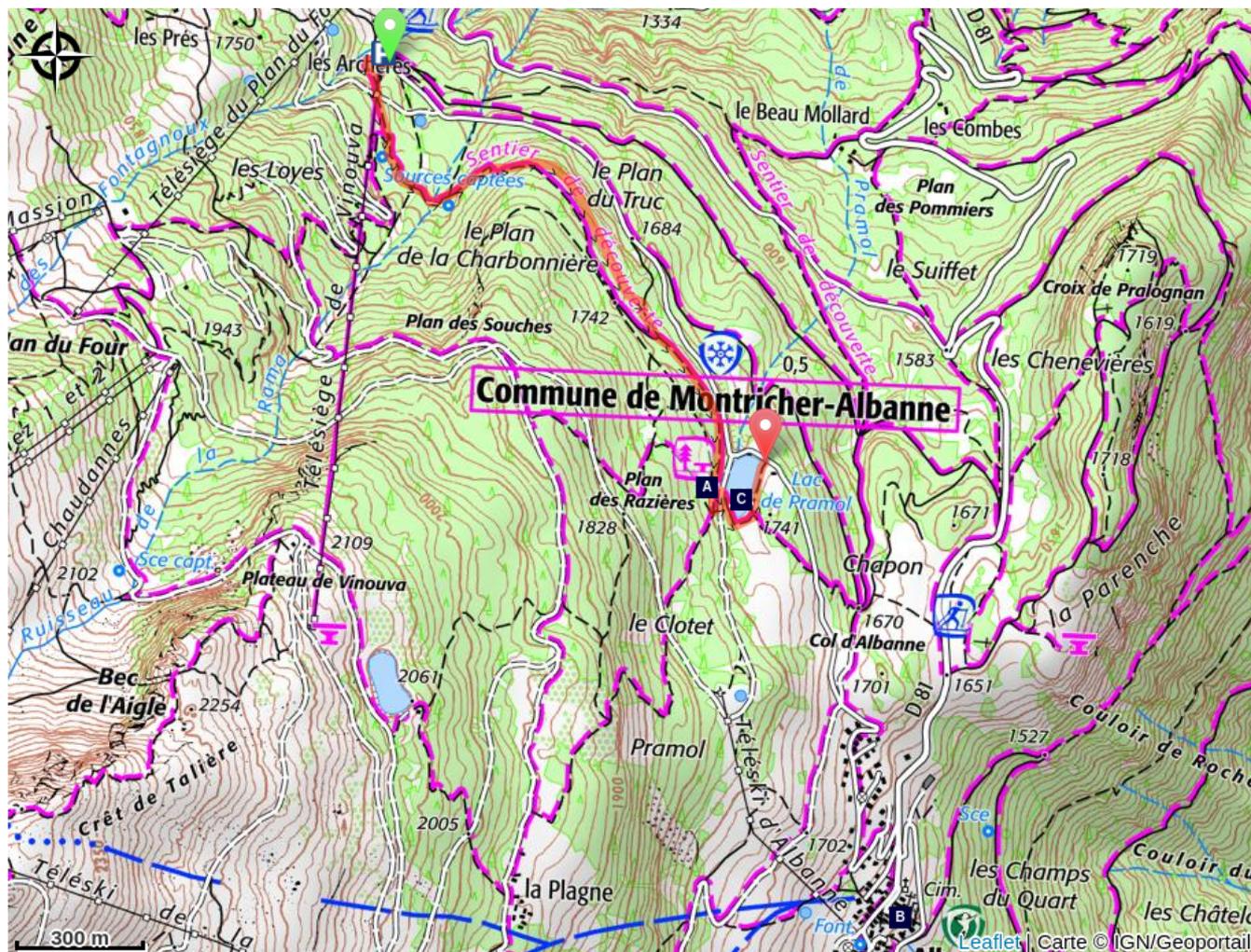
A la sortie de la station, prendre la route qui part à gauche en direction du Lac de Pramol (gros panneau de bois). Se garer au bord de la route après le ruisseau au point de départ du sentier de découverte du Blanchon.

Suivre le sentier de découverte qui part en forêt en direction du lac. Le sentier est ponctué régulièrement de panneaux explicatifs sur la faune et la flore locales.

Après une petite heure de marche, vous arriverez au Lac de Pramol auprès duquel vous pourrez vous prélasser.

Le retour peut se faire par le même itinéraire ou par la route qui descend jusqu'à la station.

# Sur votre chemin...



 Le mélèze (A)

 Le village d'Albanne (B)

 Pêche en famille au Lac de Pramol

(C)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Transports

Gare ferrovière à Saint-Jean de Maurienne.

Navettes de bus jusqu'à la station les week-end uniquement.

### Accès routier

Autoroute A43 - sortie 27

Route Nationale 6, après Saint-Jean de Maurienne, prendre direction Les Karellis / Montricher-Albanne

### Parking conseillé

Se garer à la sortie de la station, au point de départ du sentier de découverte en direction du lac

## Accessibilité

---



Chien autorisé

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Tétras lyre

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : Observatoire des Galliformes de Montagne

Virginie Dos Santos : [virginie.dossantos@asso-ogm.fr](mailto:virginie.dossantos@asso-ogm.fr)

Chloé Mathieu : [ogm.mathieu@gmail.com](mailto:ogm.mathieu@gmail.com)

Zone de refuge hivernale pour le tétras lyre. Merci de veiller à respecter le balisage.

# Sur votre chemin...

---



## ✿ Le mélèze (A)

Le mélèze est le seul résineux de nos montagnes à perdre ses aiguilles en hiver. Au printemps, ses pousses vert tendre et ses bourgeons floraux roses sont magnifiques. L'automne venu, les mélézins se parent de chatoyantes couleurs fauves qui illuminent les forêts d'altitude. Son bois imputrescible est particulièrement apprécié pour les charpentes, les bardages et balcons, et les couvertures en tavaillons.

Exigeant en eau et en lumière, le mélèze redoute les milieux fermés et la concurrence herbacée. Il colonise les espaces vides à sol dénudé (couloir d'avalanche, talus ou zones érodées), où ses graines légères se disséminent facilement.

Les forêts de mélèzes (mélézins) accueille aisément fourmilières et écureuils.

Crédit photo : P.Domnier

---



## 🏡 Le village d'Albanne (B)

Ce petit hameau d'une quarantaine d'habitants vous charmera par son architecture traditionnelle. A 1600 m d'altitude, Albanne est un petit coin de Savoie qui ravira les amateurs de liberté et de grands espaces. On y trouve une curiosité botanique : un gros mélèze, âgé de plus de 500 ans, situé au-dessus d'Albannette, est répertorié comme le plus gros mélèze d'Europe !

Tous les lundis après-midi, des visites guidées sont organisées pour découvrir le village, son histoire et son église baroque.

Crédit photo : S.Moro



## Pêche en famille au Lac de Pramol (C)

Accessible en toutes saisons, le Lac de Pramol est un petit lac situé sur la commune de Montricher-Albanne. C'est un endroit calme et reposant idéal pour taquiner la truite en famille.

En saison, les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés de 7h à 19h, vous pouvez essayer de pêcher de belles truites arc-en-ciel dans la limite de 6 autorisées.

L'achat de la carte journalière se fait sur place pour un tarif de 10 €

Crédit photo : Alban Pernet