# Boucle du Lac Blanc : randonnée accessible face aux glaciers

Parc national de la Vanoise - VAL-CENIS

En direction du lac du Lait et du Lac Blanc (Nathalie TISSOT)

***Un itinéraire pédestre facile, qui offre des perspectives plongeantes sur les gorges du Doron de Termignon. Les eaux du Lac Blanc tendent un miroir aux glaciers et dômes de la Vanoise, tandis que la Dent Parrachée domine un panorama d'exception.***

"Ciel très clair, de bon matin. **Le sentier à flanc de pente monte tranquillement vers le Lac Blanc.** Le chant sonore et rythmé des bartavelles m'accompagne. **Je rejoins le lac et m'assieds face à la Dent Parrachée, frangée de pointes et de glaciers.** Sa magistrale face Est se dévoile petit à petit, sous la magie du jour naissant. Il faudra encore attendre un peu pour que le soleil vienne réchauffer mon dos, mais l'essentiel est là : la journée peut commencer ! "Laurent Perier-Muzet, garde-moniteur du Parc national de la Vanoise.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 h

Longueur : 13.0 km

Dénivelé positif : 617 m

Difficulté : Très facile

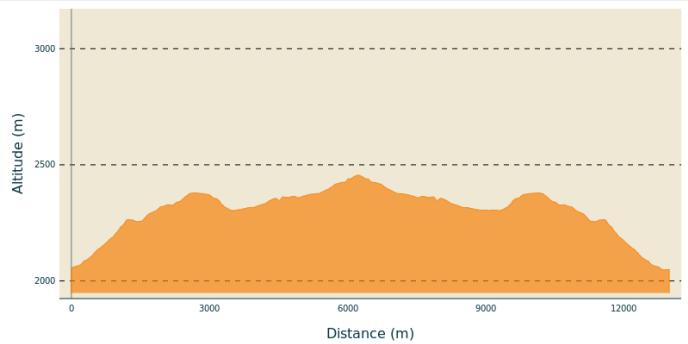
Type : Boucle

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Parking du Coêtet, Termignon
**Arrivée** : Parking du Coêtet, Termignon
**Communes** : 1. VAL-CENIS

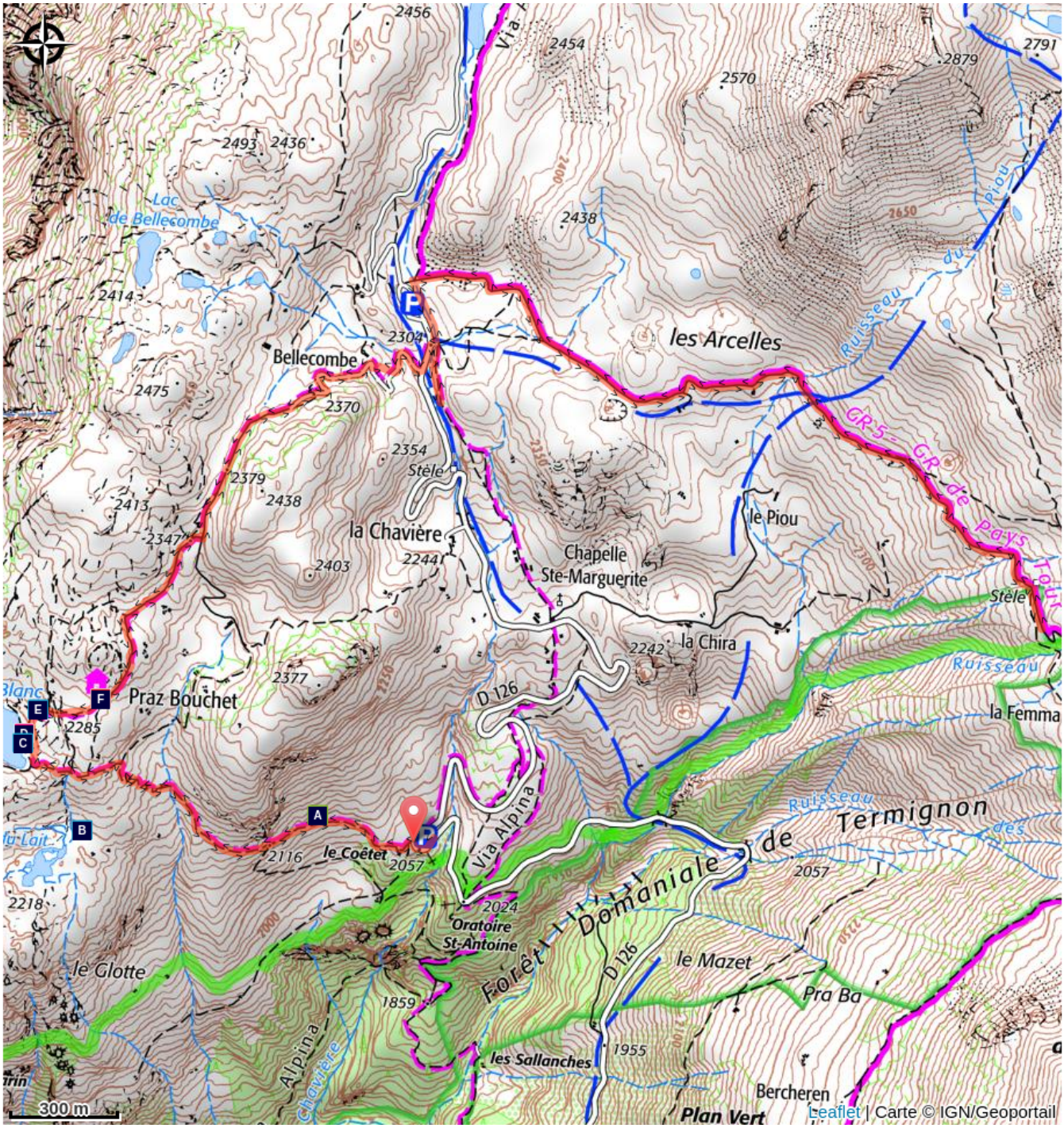
## Profil altimétrique




Altitude min 2048 m  Altitude max 2455 m

Du Parking du Coêtet, emprunter le sentier en direction du Lac Blanc cheminant à flanc de versant. Arrivé au Lac blanc, il est possible soit d'en faire le tour (en 1/2 h environ), soit de se diriger directement vers le refuge du lac Blanc pour emprunter la piste vers le parking de Bellecombe. Suivre alors la signalétique vers le hameau de Chavière. Le sentier redescend doucement jusqu'au parking du Coêtet.

# Sur votre chemin…




- La gentiane utriculeuse (A)
- Le Lac Blanc, Praz Bouchet (C)
- Les glaciers de la Vanoise (E)
- Le Lac du Lait (B)
- La Dent Parrachée (D)
- Refuge du lac Blanc (F)

# Toutes les infos pratiques

### En coeur de parc

Le Parc national de la Vanoise est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur **la page réglementation**.

### Recommandations

Ne pas quitter le sentier

### Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Modane. Renseignements : www.voyages-sncf.com
Puis transport en autocar jusqu'au chef-lieu de Termignon. Renseignements : www.transavoie.com
Puis navette gratuite Termignon-Bellecombe, de juillet à août et les weekends du 15 juin au 14 septembre.
Renseignements navette : www.termignon.haute-maurienne-vanoise.com/pratique/se-deplacer-sans-voiture
(Possibilité de rejoindre à pied le lac Blanc depuis le parking de Bellecombe).
Proposition d'auto-stop organisé sur la vallée de Haute-Maurienne.
Renseignements : www.rezopouce.fr

Accès routier

De la maison de la Vanoise à Termignon, emprunter la D 1006 vers le haut de la vallée. Dans la première épingle à droite, prendre à gauche la D 126 en direction du parking de Bellecombe. S'arrêter 9 km plus loin sur le parking du Coêtet.

Parking conseillé

Parking du Coêtet, Termignon

### Accessibilité

Le sentier n'est pas adapté

# 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.

**Gypaète barbu**

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Novembre, Décembre

ATTENTION : nidification du Gypaète barbu !

En concertation avec les acteurs locaux, une zone de sensibilité majeure (ZSM) a été définie pour les Gypaètes barbus des gorges du Doron à Termignon.

Toutes les activités dans ces zones sont à proscrire : survol motorisé ou non motorisé, ski, randonnée, escalade, etc ...

Cette espèce est particulièrement sensible au dérangement. Afin de favoriser les conditions de reproduction jusqu'à l'envol d'un gypaéton, il s’est avéré nécessaire de mettre en place cette zone sensible.

## Lieux de renseignement

**Office de tourisme de Val Cenis Termignon**
Maison de la Vanoise, Place de la Vanoise, Termignon, 73500 Val-Cenis
info@hautemaurienne.com
Tel : 04 79 05 99 06
https://www.valcenis.com

**Point info Parc national de la Vanoise - Val-Cenis Termignon**
Place Vanoise, 73500 Termignon
Tel : 04 79 20 54 54
https://www.vanoise-parcnational.fr

# Sur votre chemin…

## La gentiane utriculeuse (A)

Cette petite fleur d'un bleu profond apprécie plutôt la lumière et les terrains pauvres en nutriments. Il est donc très probable de l'apercevoir au détour du sentier. Toutes les populations françaises de la gentiane utriculeuse (Gentiana utriculosa) sont localisées en Vanoise. Si les populations de Gentiana utriculosa ne semblent pas en péril en Vanoise, la responsabilité du Parc est maximale pour la conservation de cette espèce en France et justifie une veille régulière sur l'ensemble des stations. Dans le cadre des mesures agro-environnementales, des mises en défens pluriannuelles sont proposées aux éleveurs pour tenter de sauvegarder les populations sises dans des alpages pâturés.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène

## Le Lac du Lait (B)

Le lac a précisément 12 000 ans, date livrée par les analyses de pollens prélevés dans la tourbe. Il a été creusé par les glaces et s’est rempli d’eau après leur retrait.  Il se referme petit à petit, comblé par la végétation qui chasse l’eau. C’est en quelque sorte la dernière étape de l’évolution de ce lac, le crépuscule de sa vie. Nous sommes ici en présence de la seule vraie tourbière à sphaignes actuellement connue dans le cœur du Parc national de la Vanoise. Ce lac abrite quelques espèces intéressantes, rarement vues à cette altitude de 2380 m comme la couleuvre à collier ou encore la leucorrhine douteuse, une libellule qui n'est présente qu'en altitude.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta

## Le Lac Blanc, Praz Bouchet (C)

Le Lac Blanc est principalement alimenté par les eaux de ruissellement. Sa formation s'explique par l'existence d'un substrat rocheux très imperméable. Le lac se déverse en cascade dans les gorges du Doron, 400 mètres plus bas.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica

## La Dent Parrachée (D)

Du haut de ses 3697 mètres, la dent Parrachée doit son nom à sa forme qui fait penser à une grosse molaire.
Elle est le point culminant de la plus grande calotte glaciaire d’Europe. Sommet très convoitée en Maurienne, elle ne se laisse gravir que par les montagnards expérimentés et équipés. Son ascension par la voie normale suit une très belle arête rocheuse, parfois très aérienne.

Crédit photo : PNV - GROSSET Félix

## Les glaciers de la Vanoise (E)

Au nord de la dent Parrachée s'étirent les glaciers de la Vanoise, galbés sur 13 km par de multiples dômes : dômes du Génépy, de l'Arpont, des Nants, de Chasseforêt, des Sonnailles... La traversée des glaciers de la Vanoise est réputée pour sa beauté et le panorama qu'elle offre ! Au-dessus de 3000 m, la plupart des précipitations sont sous forme de neige. Avec l'accumulation, la neige se tasse et se transforme : de couche légère avec une densité inférieure à 100 g par litre, elle devient neige dure compacte qui, lorsqu'elle ne fond pas au cours d'un été, se transforme en névé dont la densité est multipliée par 5. Si, après des années d'accumulation, le névé persiste, la neige durcit encore, évacuant tout l'air emprisonné pour devenir de la glace vive et transparente avec une densité de 900 g par litre.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe

## Refuge du lac Blanc (F)

Besoin d'une pause ? Le refuge du lac Blanc vous accueille pour une boisson, un entremets. Goûtez à leurs excellents petits plats ou leur tarte aux myrtilles maison. Si l'envie de prolonger la parenthèse montagnarde vous taraude, posez-vous aussi pour une nuitée et profitez du grand spectacle de l'endormissement puis du réveil de la Parrachée.