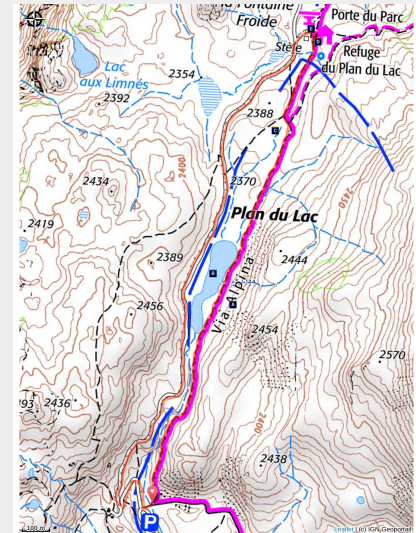


Boucle du refuge de Plan du Lac : la montagne accessible à tous

Vanoise - VAL-CENIS



Ambiance au refuge de Plan du Lac (Chloé TARDIVET)



Un concentré de beauté et d'émotions, une diversité d'ambiance et de paysages dans un panorama à 360 °, le tout en haute altitude et accessible à tous ! Une randonnée tout simplement incontournable !

"Début juin, 3h30 du matin au **refuge de Plan du Lac**. La nuit a été courte. Nous sommes une vingtaine d'agents du parc national rassemblés pour le comptage de **lagopèdes**. Ces oiseaux sont si discrets que c'est seulement à l'oreille que nous pourrons les déceler et les dénombrer. Les mâles chanteurs sont **identifiables** à leur cri rauque caractéristique. Et bien sûr, c'est à l'aube qu'ils se manifestent le plus ! Le comptage ne dure guère plus d'une heure, ce qui nous laisse le temps de **contempler le sommet orangé de la Dent Parrachée, caressé par les premiers rayons de soleil. Bientôt l'ensemble des dômes de la Vanoise se dévoileront dans la lumière matinale**. Grandiose ! " Didier Malrat, garde-moniteur du Parc national de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 1 h

Longueur : 4.5 km

Dénivelé positif : 97 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Point de vue

Accessibilité : Fauteuil roulant, Joëlette, Poussette

Itinéraire

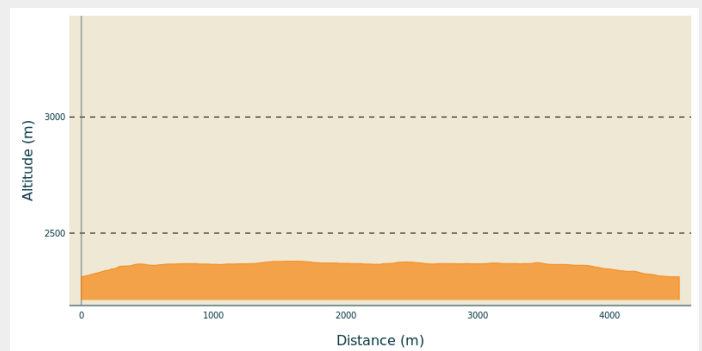
Départ : Parking de Bellecombe, Termignon

Arrivée : Parking de Bellecombe, Termignon

Balisage :  GR  Parc

Communes : 1. VAL-CENIS

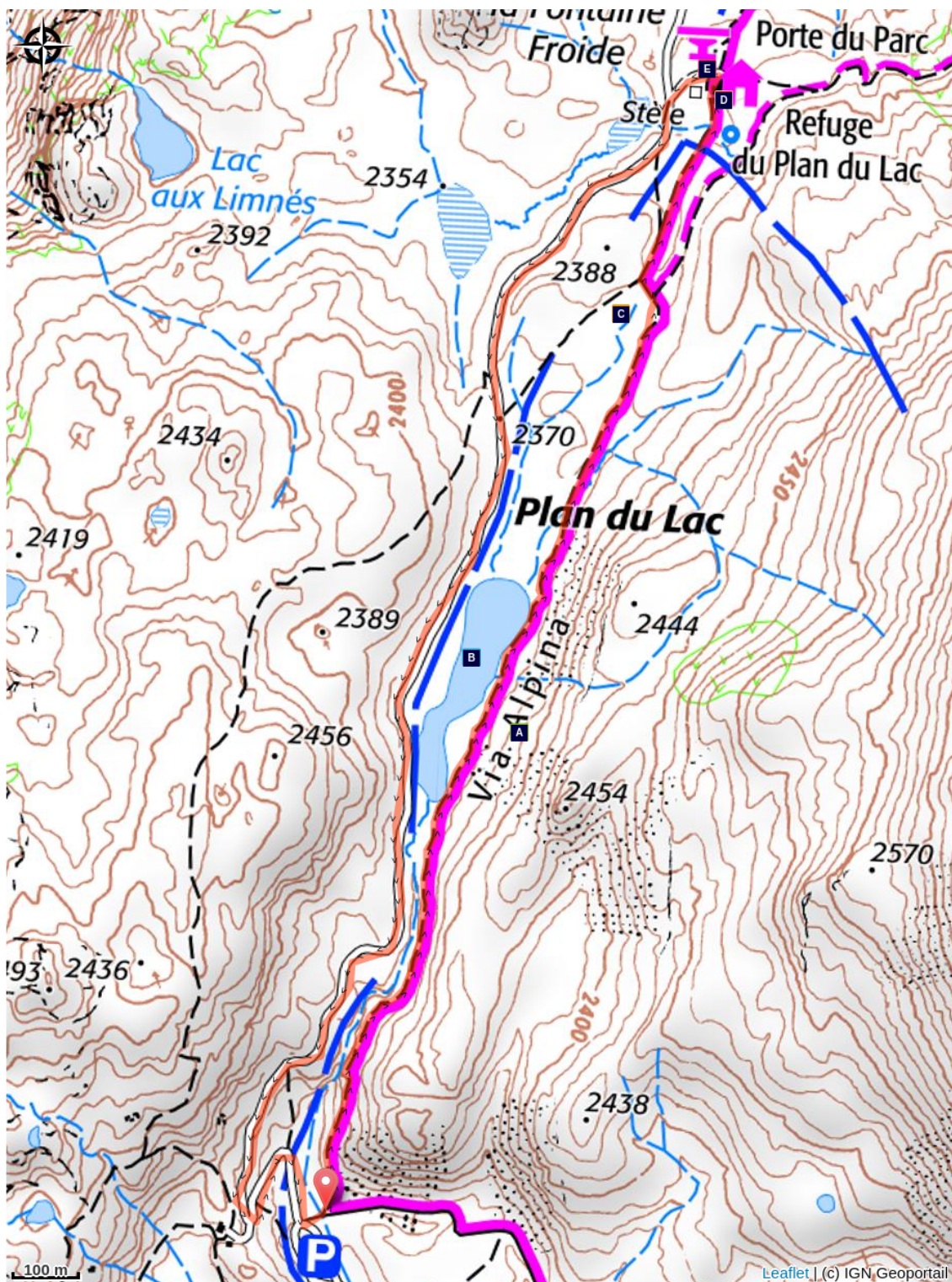
Profil altimétrique








Altitude min 2312 m Altitude max 2379 m

Départ du parking de Bellecombe. Prendre le GR®5 direction « Refuge de Plan du Lac ». Les 300 premiers mètres de marche permettent d'accéder au **plateau de Plan du Lac** en passant au dessus d'une petite gorge creusée par le ruisseau exutoire du lac. On est de suite au cœur des pelouses alpines fréquentées par quelques troupeaux domestiques de brebis et de vaches qui pâturent sous le regard de nombreuses marmottes. Sur la droite du sentier, les éboulis colonisés par les rhododendrons et les genévriers nains sont le refuge du discret lagopède alpin. À gauche, le relief vallonné du plateau abrite plusieurs petits lacs dont celui de **Plan du Lac**, à côté du sentier. Le panorama s'ouvre sur la face sud de **la Grande Casse** (alt. 3855 m), **plus haut sommet de Vanoise et sur l'ensemble des glaciers de la Vanoise**. Après un petit col, le sentier descend vers le refuge.

Sur votre chemin...



-  Le lagopède à Plan du Lac (A)
-  À Plan du Lac (C)
-  Le panorama (E)

-  Le Plan du Lac (B)
-  Le refuge-porte de Plan du Lac (D)

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 www.vanoise-parcnational.fr

Recommandations

Variante : Prudence sur la route pastorale. Autorisation de circulation à demander au préalable pour accéder directement au refuge pour les personnes en situation de handicap.

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

Proposition d'auto-stop organisé sur la vallée de Haute-Maurienne.

Renseignements : www.rezopouce.fr

Accès routier

Depuis Termignon, prendre la direction de Lanslebourg. Faire environ 500 m, puis, dans l'épingle à cheveux, traverser la route principale pour prendre la direction du parking de Bellecombe.

Parking conseillé

En été, parking à Termignon, puis navette gratuite jusqu'à Bellecombe. Hors saison estivale, parking de Bellecombe.

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, possibilité d'accéder en voiture au refuge (parking réservé à l'arrière du refuge) en demandant au préalable une

autorisation de circulation au bureau du secteur du Parc national, situé à Termignon.

 Fauteuil roulant  Joëlette  Poussette

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...

Le lagopède à Plan du Lac (A)

Le lagopède alpin est appelé aussi perdrix des neiges. Présent en France dans les Alpes et les Pyrénées, au dessus de 2300 m d'altitude.

Expert du camouflage, il change de couleur de plumage deux fois par an ! D'un blanc immaculé en hiver, il devient gris foncé pour le mâle et brun-fauve pour la femelle en été. Ceci lui permet de se fondre dans le milieu et d'échapper ainsi à ses principaux prédateurs. En juin, au lever du jour, le mâle fait entendre son chant rauque pour séduire une femelle et défendre son territoire.

Les agents du Parc national effectuent sur le site des comptages de mâles chanteurs début juin et un suivi de la reproduction de l'espèce est réalisé au mois d'août à l'aide de chiens d'arrêt exceptionnellement autorisés.

Le Plan du Lac (B)

Le Plan du Lac est un lac de pelouse. Les berges sont agrémentées de joncs et de carex. Le fond est tapissé de characées, quelques potamots sont présents en bordure. Le lac est aleviné en truites fario et des bancs de vairons se promènent ça et là. C'est un bon site de reproduction pour la grenouille rousse. La perméabilité du substrat calcaire engendre une baisse significative du niveau de l'eau en fin de saison.

À Plan du Lac (C)

La route pastorale qui passe devant le refuge de Plan du Lac dessert les différents alpages où les éleveurs font pâturer leurs troupeaux de vaches et de brebis. Ils fabriquent ici du beaufort, de la tome de Savoie et aussi le bleu de Termignon. Cette route est une ancienne voie de communication et de commerce entre les vallées de Tarentaise et de Maurienne, par le col de la Vanoise qui relie donc Pralognan-la-Vanoise à Termignon. C'est la « route du sel et des fromages ».




Le refuge-porte de Plan du Lac (D)

Le refuge-porte de Plan du Lac est labellisé « Tourisme et handicap » pour les 4 types de déficience. Atouts :

- 1- La complémentarité entre un lieu de restauration et d'hébergement de haute montagne et un lieu d'interprétation ;
 - 2- Situé dans le cœur du plus ancien des parcs nationaux français ;
 - 3- Une perception visuelle de proximité à 360° sur les glaciers et les plus hauts sommets de Vanoise dont La Grande Casse (alt. 3855 m) ;
 - 4- Une immersion dans la nature à plus de 2300 m d'altitude.
- Refuge avec 42 lits, 1 chambre et 1 sanitaire pour personnes handicapées.

Crédit photo : PNV - TISSOT Nathalie

Le panorama (E)

Depuis le refuge-porte de Plan du Lac, un panorama à 360° sur les sommets et glaciers. Vers l'ouest, les glaciers ou dômes de la Vanoise, glaciers en plateau s'étendant de la dent Parrachée à la pointe de la Réchasse sur près de 13 km et 30 km². Au nord, la Grande Casse culmine à 3855 m (plus haut sommet de la Savoie).  À l'est, les clochetons de Lanserlia au pied desquels se trouvent des glaciers rocheux. Une table de lecture des paysages est située sur l'espace d'interprétation extérieur au refuge.