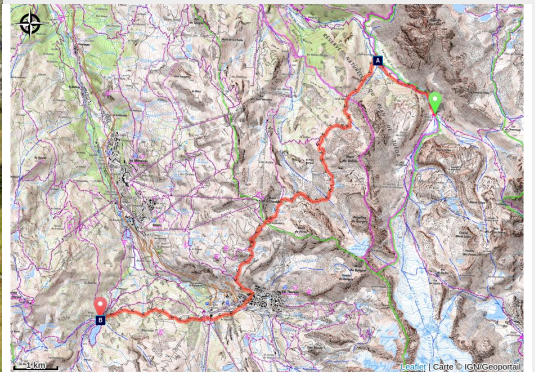


Grand Tour de Tarentaise : du refuge du Saut au Lac du Lou (GTT21)

Vanoise - LES ALLUES



Le Lac du Lou (Céline RUTTEN)



Cette traversée démarre au pied de l'Aiguille du Fruit qui semble lancer un défi au regard des alpinistes. L'itinéraire pénètre ensuite dans la Réserve naturelle du Plan de Tuéda, espace sensible et remarquable pour sa flore et sa faune alpines diversifiées. Tout en variations de bleu, les lacs de la Chambre et du Montaulever préfigurent déjà la beauté du Lac du Lou.

Cette étape passe de la vallée des Allues (Méribel) à celle des Belleville. Les aménagements pour le tourisme hivernal laissent vite la place à un **environnement sauvage, entre lacs d'altitude et reliefs de haute montagne**. Les **rhododendrons**, en fleurs de juillet à début août, enflamment de leur couleur rouge la montée au col du Vallon. Egayée par les clochettes bleues des **gentianes**, la végétation peu à peu recule au profit des cailloux et parois rocheuses. Le sentier se faufile dans les éboulis et gros blocs, sous la **pointe du mont du Vallon**. En arrivant au **col de la Chambre**, la vue majestueuse s'ouvre sur la **cime élancée de Caron** et la **Pointe de Thorens**.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h 30

Longueur : 16.7 km

Dénivelé positif : 1189 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Flore, Géologie, Lac et glacier, Refuge

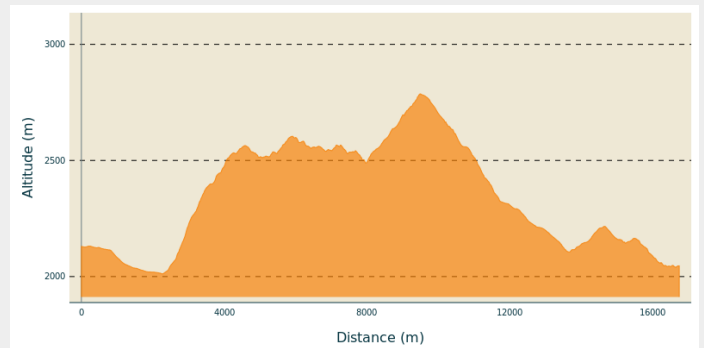
Itinéraire

Départ : Refuge du Saut

Arrivée : Refuge du Lac du Lou

Communes : 1. LES ALLUES
2. LES BELLEVILLE

Profil altimétrique



Altitude min 2012 m Altitude max 2787 m

Descendre la vallée le long du torrent des Allues, dont les eaux sont blanchies par les particules de gypse en suspension. Le chalet de la Plagne (2013m) se trouve au bout d'un vaste plateau, au pied de l'aiguille du Fruit.

Au chalet, bifurquer à gauche et remonter une pente à rhododendrons qui débouche au col du vallon (1h). Se diriger vers la gauche en laissant le sentier à flanc qui amène à l'ancienne mine. L'itinéraire monte pour atteindre un vaste éboulis issu du mont du Vallon.

Le sentier à flanc de montagne passe sous la télécabine dans les cahots de gros blocs et contourne le mont du Vallon, offrant une perspective sur toute la vallée, pour arriver aux lacs du Borgne (2552m). Le site très minéral est dominé par le glacier du mont du Borgne.

Le sentier traverse les éboulis jusqu'au pied du col de la Chambre et remonte sur la gauche une large pente, qui l'hiver est une piste de ski. Quinze minutes suffisent pour rejoindre le magnifique lac de la Chambre (2637m), légèrement sur la droite. Du lac, remonter la dernière pente jusqu'au col (2786m).

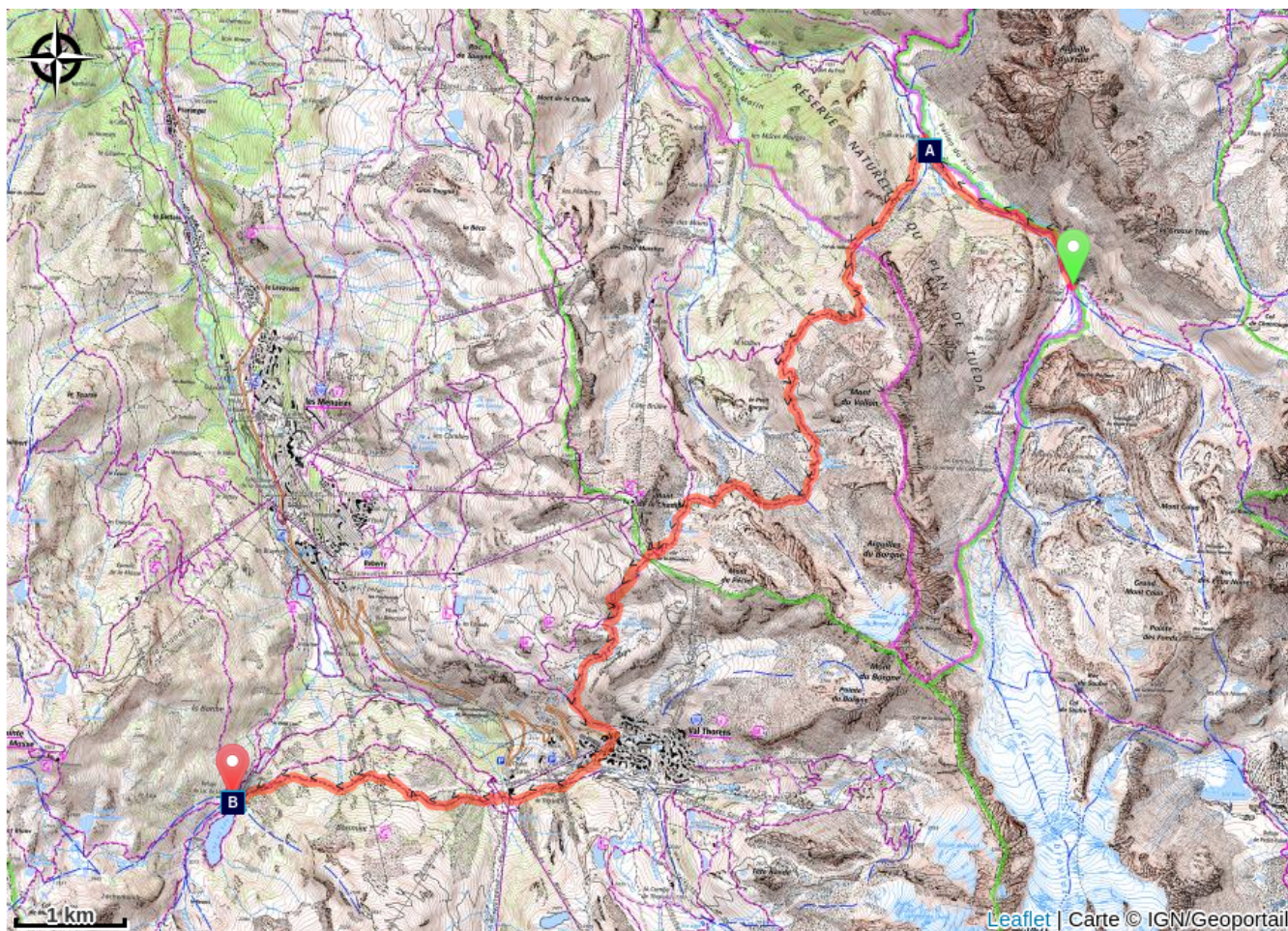
Laisser le télésiège des 3 Vallées sur la gauche et continuer sur le chemin bien tracé dans des zones rocailleuses en direction du sud-ouest. Il descend en petits lacets jusqu'au lac de Montaulever (2560m).

Au bord du lac, vous découvrirez des panneaux pédagogiques illustrant la vie du triton alpestre.

Poursuivre la descente jusqu'à la station de Val Thorens, que l'on découvre au détour du sentier dans un environnement minéral et glaciaire.

Passer sur la rive gauche du torrent pour rejoindre le Funitel de Pécelet. Descendre sur la droite la pente douce qui amène à la télécabine de Caron. Bifurquer à gauche en suivant la piste qui passe sous le télésiège. Au premier virage en épingle, emprunter le sentier sur la droite qui traverse les éboulis dans une lande à rhododendrons, pour parvenir au lac du Lou et son refuge.

Sur votre chemin...



 En avant et en arrière! (A)

 Lac du Lou (B)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

L'étape est longue mais sans difficulté majeure. Les traversées d'éboulis nécessitent quelques précautions.

Comment venir ?

Transports

Train jusqu'à Moûtiers puis autocar et navette jusqu'à Méribel-Mottaret et parking du plan de Tuéda.

Accès routier

Accès par la vallée des Allues (Méribel). Suivre la direction du Plan de Tuéda à Méribel-Mottaret.

Parking conseillé

Plan de Tuéda

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.

Réserve naturelle nationale de Tuéda - bas

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

Contact :

Nicolas Gomez - conservateur de la réserve naturelle nationale de Tuéda -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr
04 79 08 60 81 ou 04 79 01 04 75

Cette zone est sensible pour le Tétrasyre notamment.

En période enneigée, quelle que soit l'épaisseur de neige, la pénétration des zones de quiétude de la Réserve naturelle nationale de Tuéda est interdite par l'arrêté préfectoral n°2018/88, en application du décret du 12 juillet 1990.

Ainsi, le ski et la raquette sont interdits sauf sur certains couloirs (piste de l'Ours, itinéraires, plateau de Tuéda).

Cette interdiction ne s'applique pas :

- aux activités cynégétiques réglementées par le décret de création de la réserve et le plan de chasse de la réserve.
- aux agences de l'OFB, ONF, gendarmerie nationale ainsi qu'aux agents de la réserve dans l'exercice de leurs missions.
- aux services de secours ou de sauvetage aux personnes, hors exercices

Bouquetin des Alpes - hivernage

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Décembre

Contact :

Parc national de la Vanoise - Nicolas Gomez -
nicolas.gomez@vanoise-parcnational.fr

La Réserve naturelle nationale de Plan de Tuéda abrite des populations de bouquetins en hiver.

Les milieux sont favorables : bonne exposition, gradient altitudinal, altitude élevée, zones escarpées.

Même très limitée, la fréquentation hivernale peut générer des perturbations pour la faune sauvage à une époque où elle doit limiter strictement ses dépenses énergétiques.

Les activités hivernales telles que le ski hors-piste, le ski de randonnée ou la raquette sont à éviter dans les zones concernées par l'hivernage du bouquetin.

Sur votre chemin...

En avant et en arrière! (A)

Le glacier, au gré de ces avancées et reculs successifs, dépose et pousse tous les débris rocheux qu'il arrache à la montagne. Ces monticules s'appellent des « moraines », « latérales » quand elles sont déposées sur les côtés du glacier et « frontales » quand elles sont sur l'ancien front glaciaire. Derrière les verrous et les moraines, peuvent se former des lacs glaciaires. Ils disparaissent en général par comblement ou éventration des digues créées par les moraines.

Lac du Lou (B)

Un vallon préservé, un lac translucide et une vue magnifique font du tour du lac du Lou une promenade incontournable des Belleville.

Le nom du lac vient du patois lou qui signifie simplement "lac". Formé au retrait du glacier dans une dépression creusée par celui-ci en amont d'un verrou rocheux, le lac du Lou atteint la profondeur de 17,50 m près du torrent du Revers. On y trouve 2 espèces piscicoles introduites par la société de pêche : l'omble chevalier et la truite fario. Le premier vit plutôt en profondeur et se reproduit naturellement dans les lacs alpins. La seconde nécessite des alevinages fréquents car, si elle se développe normalement, elle ne trouve pas ici les conditions nécessaires à sa reproduction. Moins habituels, le chabot et le vairon, vraisemblablement apportés par des pêcheurs, se sont établis dans le lac. Une gestion réfléchie est nécessaire afin que chaque espèce trouve sa nourriture dans ce milieu relativement pauvre et fragile.