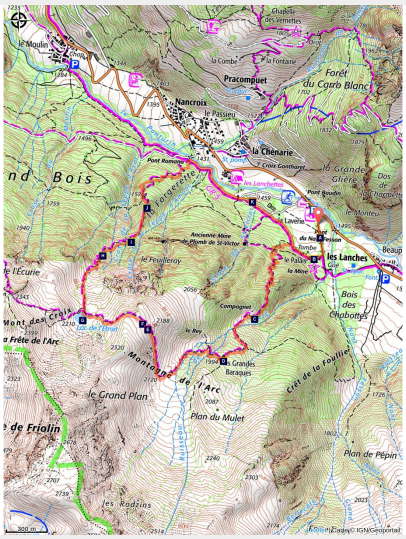
# Boucle du Lac de l'Étroit et alpages des Grandes Baraques

Vanoise - PEISEY-NANCROIX

Abords du Lac de l'Étroit (GOTTI Christophe)




***Forêts, torrents, landes et alpages vous font rapidement oublier le dénivelé. Au sommet, le lac de l'Etroit vous récompense avec ses eaux turquoise et son panorama superbe sur la vallée du Ponturin, le Mont Blanc et le Mont Pourri.***

**Méandres herbeux, aulnées vertes, anciennes bergeries ou encore alpages de la montagne de l'Arc : différentes ambiances se succèdent tout au long de cet itinéraire,** donnant au visiteur la sensation d'un voyage varié. Ouvrez l'œil si vous souhaitez apercevoir **le chamois, la gélinotte des bois ou même le tétras-lyre !**

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 7.4 km

Dénivelé positif : 847 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

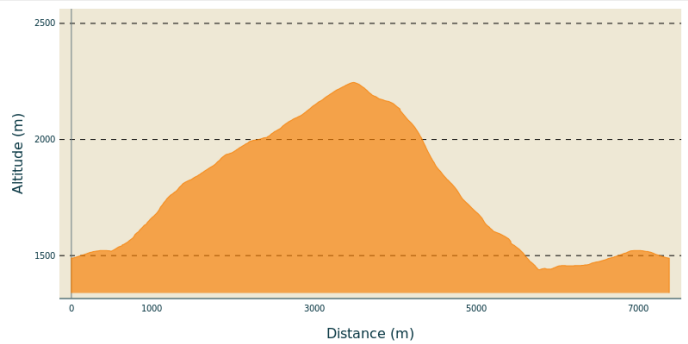
Thèmes : Lac et glacier, Point de vue

Accessibilité : Joëlette

# Itinéraire

**Départ** : Parking de Pont Baudin, Peisey-Nancroix
**Arrivée** : Parking de Pont Baudin, Peisey-Nancroix
**Balisage** : PR
**Communes** : 1. PEISEY-NANCROIX

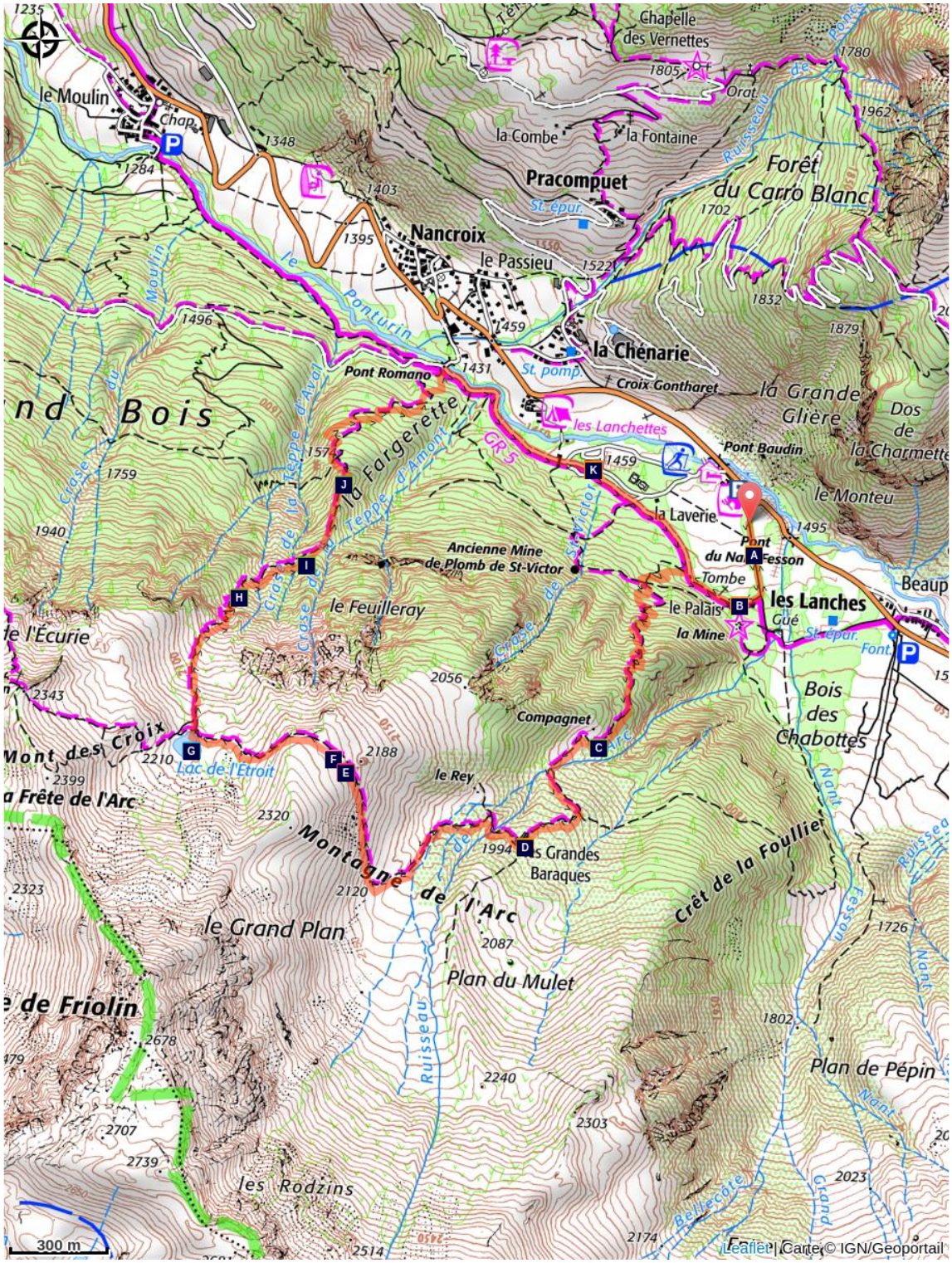
## Profil altimétrique




Altitude min 1439 m  Altitude max 2246 m

Depuis le parking de Pont Baudin, remonter l’allée des mélèzes. Au bout, prendre à droite direction Lac de l’Étroit. Traverser le site du Palais de la Mine. Rester bien à flanc, ne pas suivre les sentiers qui montent ou descendent de part et d’autre. Au bout, suivre « Lac de l’Étroit » et entrer dans la forêt d’épicéas. Suivre ces panneaux jusqu’au lac en question. Monter ainsi jusqu’à la limite supérieure de la forêt de résineux, traverser une forêt d’aulnes verts, puis arriver à l’alpage de l’Arc avec les grandes baraques. Suivre le chemin qui monte sur la crête de la montagne de l’Arc avant de redescendre sur le lac de l’Étroit. Le retour se fait par le sentier qui descend en direction du nord, sur la droite. Sur la piste forestière, tourner à droite et continuer jusqu’à Pont Baudin.

# Sur votre chemin…




Le Palet de la Mine et l'allée des mélèzes (A)

Le Palais de la Mine et l'allée des mélèzes (B)

L'aulnaie verte (C)

Les bergeries des grandes baraques et l'Alpage de la montagne de l'Arc (D)

Un 360° depuis la crête de la montagne de l'Arc (E)

La pointe du Friolin et sa face accidentée (F)

Lac de l'Etroit (G)

Le tétras-lyre (H)

La gélinotte des bois (I)
Lieu dit "L'eau salée" (K)
Le sabot de Vénus (J)

# Toutes les infos pratiques

### Recommandations

Le sentier de descente est raide. Arrivés au lac, les randonneurs aux genoux fragiles préféreront revenir sur leurs pas.

### Comment venir ?

Accès routier

Depuis la route N90, prendre la route D87 en direction de Landry, continuer sur cette route, traverser Landry, Peisey, Moulin, Nancroix, puis arriver à Pont Baudin. Se garer sur le parking du fond sur votre droite, à l'endroit où la route fait un coude.

Parking conseillé

Parking de Pont Beaudin, Peisey Nancroix

### Accessibilité

Aucun

---

Joëlette

## Lieux de renseignement

**Maison du Parc national de la Vanoise - Rosuel**
Refuge de Rosuel, 73210 Peisey-Nancroix
hotesse.rosuel@vanoise-parcnational.fr
Tel : 06 98 40 97 14
https://www.vanoise-parcnational.fr

**Point info - Accueil de Peisey**
Maison de Peisey, 73210 Peisey-Vallandry
info@peisey-vallandry.com
Tel : 04 79 07 88 67
https://www.peisey-vallandry.com

# Sur votre chemin…

## 🕐 Le Palet de la Mine et l'allée des mélèzes (A)

Site historique illustrant le passé minier de la commune. Découvert en 1644, le filon de galène (sulfure de plomb argentifère) fut exploité jusqu'en 1866. Une allée de mélèzes mène à l'ancienne Ecole Française des Mines qui siégea ici de 1802 à 1814. Les traits de scie qui marquent ses arbres datent de 1891/1892. Ce sont les vestiges d'un acte de vengeance de personnes condamnées pour coupe sauvage de bois.

Crédit photo : Christian BALAIS

## 🕐 Le Palais de la Mine et l'allée des mélèzes (B)

Site historique illustrant le passé minier de la commune. Découvert en 1644, le filon de galène (sulfure de plomb argentifère) fut exploité jusqu'en 1866. Une allée de mélèzes mène à l'ancienne Ecole Française des Mines qui siégea ici de 1802 à 1814. Les traits de scie qui marquent ses arbres datent de 1891/1892. Ce sont les vestiges d'un acte de vengeance de personnes condamnées pour coupe sauvage de bois.

## 🍀 L'aulnaie verte (C)

Localement appelé arcosse, l'aulne vert a la particularité de plier sous le poids de la neige grâce à l'extrême souplesse de ses branches. L'aulnaie verte occupe ainsi les terrains les plus avalancheux. Dense et quasiment impénétrable, elle constitue un abri pour de nombreux oiseaux et mammifères. Autrefois, elle était défrichée par les éleveurs, ce qui leur permettait de gagner de la surface en alpage et de se fournir en bois de chauffage.

Crédit photo : Christian BALAIS

## Les bergeries des grandes baraques et l'Alpage de la montagne de l'Arc (D)

Jusque dans les années 1980, l’alpage était laitier. Les deux halles destinées à accueillir les bêtes sont encore visibles. Jadis, il s'agissait d’une montagne « à fruit commun ». Plusieurs troupeaux étaient rassemblés et gérés de manière communautaire. Une équipe assurait le gardiennage, la traite et la confection du fromage sur l'alpage. Aujourd’hui, quelques vaches non laitières pâturent encore mais elles ne sont plus gardées.

Crédit photo : admin

## Un 360° depuis la crête de la montagne de l'Arc (E)

Au bout de la montée, admirez le panorama ! Vous voyez au Nord-Ouest, la Pierra Menta (2714 m), avec son énorme éperon carré. Au nord, le versant italien du Mont-Blanc (4809 m). Sur le versant opposé de la vallée du Ponturin prédomine l’Aiguille grive (2732 m), l’Aiguille rouge (3227 m), le Mont Pourri (3423 m). Et sur votre versant vous apercevez l’Alliet (3109 m), toute la face Nord de Bellecôte (3417 m) et la pointe de Friolin (2678 m).

Crédit photo : admin

## La pointe du Friolin et sa face accidentée (F)

Entre 1982 et 1984, la chute d'un pan entier de la montagne de Friolin mobilisa 10 millions de mètres cubes dont les deux tiers en quelques mois. La municipalité fut alors contrainte d'engager un suivi avec l'appui de géologues. Leurs études ont montré que cet effondrement serait dû à la présence de roches souterraines solubles: le cristal anhydre de sulfate de calcium encore appelé anhydrite et qui donne du gypse par réhydratation lorsqu’il affleure en surface.

Crédit photo : Marie-Laure TONNELIER

## Lac de l'Etroit (G)

Comme une récompense de vos efforts, ce charmant lac aux eaux turquoises ne se dévoile qu'à l'issue de la montée. Il doit son origine à une dépression creusée par un glacier ainsi qu'aux dépôts morainiques engendrés par leur retrait. De nombreux blocs rocheux font de cet endroit un emplacement idéal pour une pause repas (mais pensez à redescendre vos déchets).

Crédit photo : Regis JORDANA

## Le tétras-lyre (H)

Le tétras-lyre ou "petit coq de bruyère" occupe la limite supérieure des forêts de montagne. Au printemps, les mâles regroupés en arènes avant l'aube roucoulent, chuintent et déploient leur queue en forme de lyre. Fortement impactés par le développement des stations de ski, leur habitat a été réduit au bénéfice des pistes. En hiver, ils passent 90% de leur temps au repos, blottis dans un tunnel creusé dans la neige, le moindre dérangement peut menacer leur survie.

Crédit photo : Patrick FOLLIET

## La gélinotte des bois (I)

La gélinotte des bois est un galliforme rare en Vanoise. Cette espèce affectionne particulièrement les forêts mixtes de Peisey-Nancroix à l'étage montagnard. Elle est extrêmement discrète, y compris d'un point de vue vocal, le mâle émettant de petits sifflements aigus. la Gélinotte des bois est sédentaire. Pour pallier à la rigueur du climat hivernal et éviter le froid, elle s'enfonce dans la neige à l'image du Lagopède alpin ou du Tétras-lyre.

Crédit photo : Michael Haeckel

## Le sabot de Vénus (J)

Cette orchidée sauvage est protégée au niveau national. Elle fleurit dans les sous-bois de Peisey dans quelques zones restreintes. La forme évocatrice et la délicatesse de sa fleur lui vaut les noms de sabot de Vénus, Soulier de la Vierge ou encore Pantoufle Notre-Dame. S'il existe une quarantaine d'espèce de ce genre dans le monde, elle en est l'unique représentante en Europe.

Crédit photo : Mylène HERRMANN

## Lieu dit "L'eau salée" (K)

L'eau salée doit son nom aux nombreux minéraux qu'elle contient et à son tour elle a donné ce nom au lieu.
Ce petit coin de paradis fait la joie des familles car les enfants peuvent profiter d'une petite "mare" et de plusieurs jeux mis à leur disposition. Dans cet endroit bucolique, les adultes peuvent jouer au tennis ou se détendre à l'ombre de la forêt d'épicéas et au son des clapotis de l'eau.

Crédit photo : aptv_redac