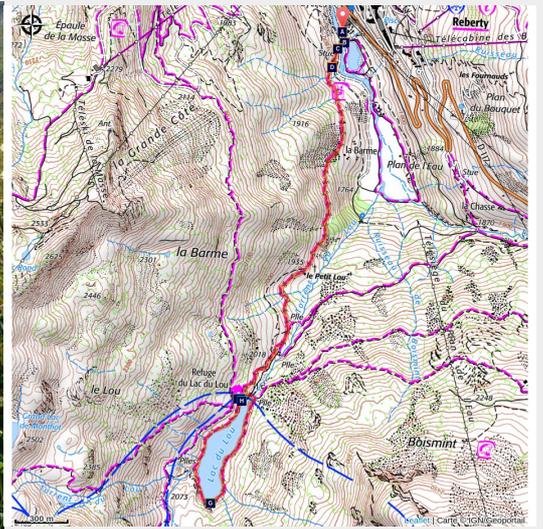


# Tour du Lac du Lou : échappée belle en famille

Vanoise - LES BELLEVILLE



Le Lac du Lou (Chloé TARDIVET)



***Auprès du Lac du Lou, le randonneur goûte à la délicieuse quiétude des lacs de montagne et vole quelques instants précieux à la vie moderne.***

Dans un vallon protégé, le Lac du Lou se dévoile à l'issue d'une montée à travers les pelouses alpines. En retrait de la station animée des Ménuires, le site invite à apprécier **les trésors de la nature : le paisible Lac du Lou où les pêcheurs taquinent les truites, mais aussi une multitude de torrents, des parterres de rhododendrons et une faune emblématique des Alpes.** Et pour l'heure du goûter, qu'on se le dise : le Refuge du Lac du Lou est connu pour ses tartes maison !

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h

Longueur : 6.8 km

Dénivelé positif : 320 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Lac et glacier, Pastoralisme

# Itinéraire

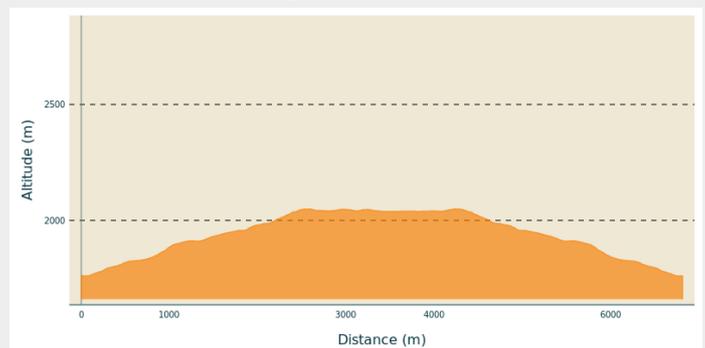
**Départ** : Parking du Plan d'eau des Bruyères

**Arrivée** : Parking du Plan d'eau des Bruyères

**Balisage** : ■ PR

**Communes** : 1. LES BELLEVILLE

## Profil altimétrique



Altitude min 1760 m Altitude max 2050 m

Du Parking, s'engager sur le sentier qui s'élève en balcon au dessus du Plan de l'eau et le suivre jusqu'au refuge du lac du Lou (environ 1h). Du refuge, rejoindre le bord du lac (2035m) et s'engager sur le sentier qui le longe vers la droite. Traverser le torrent du Revers sur la longue passerelle. Après celle-ci, le sentier s'élève sur un promontoire puis redescend à gauche pour longer à nouveau le bord du lac. Continuer ainsi sur la rive pour traverser ensuite la passerelle sous le refuge et rejoindre le chemin de montée au refuge. Le parking n'est plus qu'à environ 1h de descente.

# Sur votre chemin...



-  Le hameau des Bruyères (A)
-  Le Bienheureux Paul (C)
-  Le refuge du lac du Lou (E)
-  Grenouille rousse (G)

-  Plan de l'eau des Bruyères (B)
-  Modules d'interprétation (D)
-  Lac du Lou (F)
-  Lac du Lou (H)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Les familles et personnes moins sportives pourront se contenter de l'aller retour au refuge depuis lequel on peut profiter de la magnifique vue sur le lac et le vallon.

## **Comment venir ?**

### Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers. Renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com). Puis transport en autocar jusqu'aux Ménuires. Renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com) Navettes gratuites sur la vallée des Belleville Renseignement : transdev Savoie. Départ de randonnée distant d'environ 1km du centre du village.

### Accès routier

Depuis Moutier prendre la D117 en direction de la vallée des Belleville. Passer Saint-Jean-de-Belleville, puis Saint-Martin-de-Belleville. Au niveau du rond point des Ménuires poursuivre en direction de Val Thorens. Le parking du Plan d'eau des Bruyères se situe environ 150 m après Lugeland et au départ de la piste des Bruyères, à droite.

### Parking conseillé

Parking du Plan de l'eau des bruyères

## **Accessibilité**

Sanitaires adaptés, promenade confort accessible aux PMR autour du lac des Bruyères

# Sur votre chemin...

---

## Le hameau des Bruyères (A)

Depuis de nombreuses générations, les chalets comme ceux constituant le hameau des Bruyères servaient de montagnettes d'été où était fabriqué et stocké le fromage par les habitants de la vallée du Doron des Belleville. Aujourd'hui, ces bâtiments sont devenus restaurants, bars, résidences secondaires...ou toilettes publiques ! Les rouges-queues noirs s'y sont également installés : leur chant rappelant le bruit d'un papier aluminium que l'on froisse est caractéristique, mais ce sont surtout leur mimiques, perchés sur le faît des toits, qui ne les laissent pas passer inaperçus.

---



## Plan de l'eau des Bruyères (B)

La Bruyère et les milieux humides de Plan de l'Eau sont des espaces naturels très riches qui abritent de nombreuses espèces : tritons alpestres, grenouilles rousses, truites fario. 15 espèces protégées au niveau national et 5 milieux naturels reconnus par l'Union Européenne y ont présents.

Depuis 2003 cet espace naturel bénéficie d'une protection départementale par arrêté de protection de biotope. Pour découvrir cet écosystème remarquable, un sentier d'interprétation très facile autour du plan d'eau propose des supports pédagogiques.

Curiosité : en prenant de la hauteur en direction du lac du Lou, vous apercevrez la croix du Bienheureux Paul ; un pèlerin espagnol qui tenta de traverser les Alpes et dont la sépulture se trouve à l'église de Saint-Martin-de-Belleville.

Crédit photo : Vincent\_LOTTENBERG



## Le Bienheureux Paul (C)

En janvier 1721, se présenta dans la vallée un pèlerin vêtu comme un moine. Il venait d'Aragon en Espagne, et se rendait à Rome. Aux Bellevillois qui le dissuadaient de poursuivre son chemin dans la neige, il répondit qu'il avait fait vœu de ne jamais revenir sur ses pas. Au printemps, on le retrouva mort à proximité du lac du Lou. La neige avait fondu autour de son corps pour laisser place à un parterre de fleurs. Le saint homme fut enterré là et l'on vint prier sur sa tombe. En 1730, à la suite d'une guérison miraculeuse, l'archevêque de Moûtiers ordonna que le corps du pèlerin fût transféré sous une dalle de l'église de St Martin où il repose encore. Où s'arrête l'histoire et où commence la légende ? A vous de décider. Mais en passant ici fin avril, on ne peut s'empêcher de songer au Bienheureux Paul, lorsque l'on découvre un tapis de crocus...

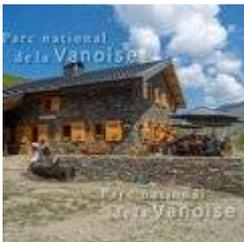
Crédit photo : Christophe Gotti, PNV



## Modules d'interprétation (D)

L'eau est le fil conducteur de ce sentier d'interprétation. Vous découvrirez ses usages dans la vallée, les plantes et animaux qu'elle abrite et l'importance de sa préservation. Des glaciers aux zones humides en passant par le torrent du Lou, l'élément liquide est omniprésent et façonne les paysages depuis des millénaires.

Crédit photo : RUTTEN



## Le refuge du lac du Lou (E)

Ancien bâtiment d'alpage datant d'environ 1845, le refuge du Lac du Lou accueille ses premiers randonneurs à partir des années 80. Entièrement rénové en 2017 par la commune pour vous offrir plus de confort, ce chalet chaleureux, situé juste au bord du plus grand lac de la vallée (7 ha), vous accueille l'été et l'hiver. N'hésitez pas à venir y passer la nuit, afin de profiter du soir et du petit matin en montagne.

Crédit photo : Chloé Tardivet, PNV



## Lac du Lou (F)

Ce nom vient du patois lou qui signifie 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. En fonction du débit de ce dernier, sa température de surface varie au cours de l'été de 5 à 12 degrés environ. 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.

Crédit photo : Christophe GOTTI



## Grenouille rousse (G)

Mare, flaque d'eau, toute « gouille » est bonne pour moi. Je suis capable de me reproduire à 2500 m ! Il me faut plusieurs années pour, de têtard, devenir la grenouille rousse. Et surtout ne riez pas si vous me trouvez bien petite par rapport à mes sœurs de la plaine : essayez donc de passer l'hiver sous 2 m de neige !

Crédit photo : Alain CHASTIN

---

## Lac du Lou (H)

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.