

La boucle de Roche Jaille : un sentier face au Grand Perron des Encombres

Maurienne - LES BELLEVILLE

Le Lac du Lou (Céline RUTTEN)



Une randonnée entre Maurienne et Tarentaise face au géant local : le Grand Perron des Encombres ! Cette arête n'a de vertigineux que la beauté des paysages qu'elle embrasse.

« Accompagné de Céline et Manon, je quitte la zone du **plan d'eau des Bruyères** pour, au fil du dénivelé, laisser derrière moi les traces de la civilisation. **Le col de Pierre Blanche**, perché à 2824 mètres d'altitude, offre l'étendue de ses paysages en récompense ! Un 360° que ne renierait pas le plus grand des skieurs acrobatiques. Ne reste plus qu'à flâner à l'horizontale sur le fil commode d'une arête qui invite à prendre son temps. Le monde du bas peut attendre. ». Franck Dorne, garde moniteur du Parc National de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 12.1 km

Difficulté : Sportif

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier

Itinéraire

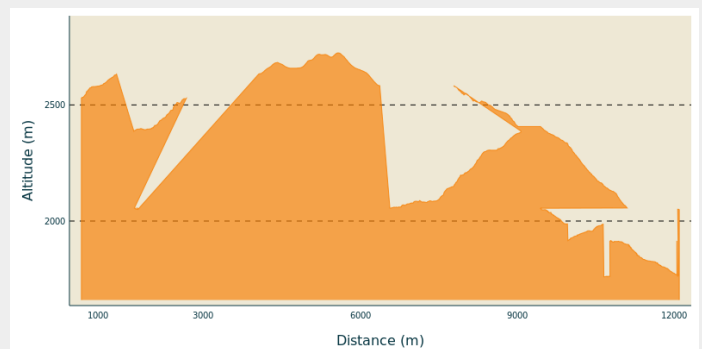
Départ : Parking du Plan de l'eau des bruyères

Arrivée : Parking du Plan de l'eau des bruyères

Balisage : — PR

Communes : 1. LES BELLEVILLE
2. SAINT-MICHEL-DE-MAURIENNE

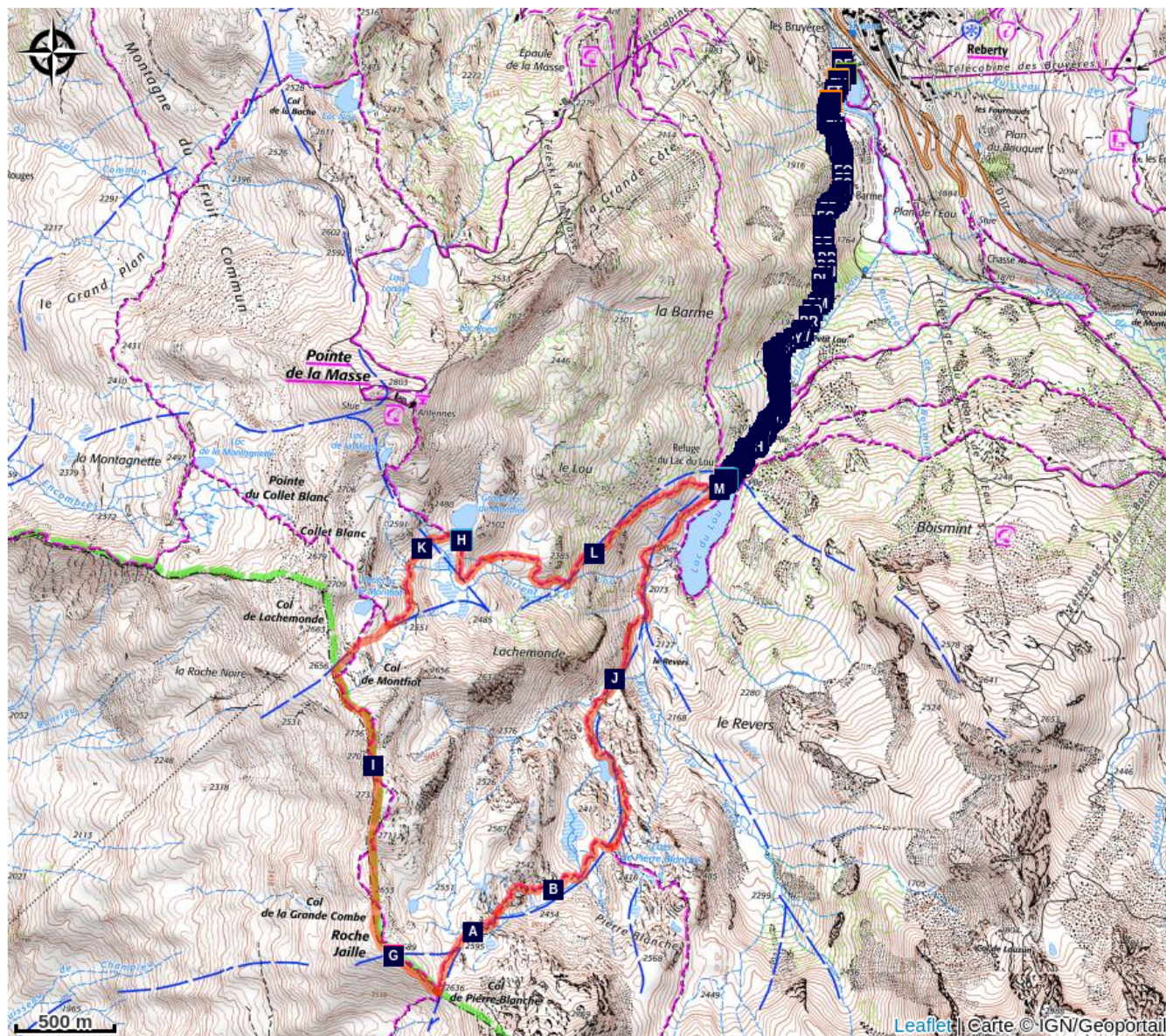
Profil altimétrique











Altitude min 0 m Altitude max 0 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). Juste après le refuge quitter le sentier qui fait le tour du lac et se diriger vers le lac de pierre blanche puis le col éponyme (environ 2h30). Du col, poursuivre à droite sur la large arrête commode et cheminer facilement de cairn en cairn jusqu'au col de Montfiot, côte 2652m sur la carte (environ 1h30). Rejoindre facilement le petit lac de Montfiot visible en contrebas du col, puis bifurquer sur la droite et le chemin balisé redescendant sur le lac du Lou et enfin le parking des Bruyères (environ 2h).

Sur votre chemin...



-  Le hameau des Bruyères (A)
-  Modules d'interprétation (C)
-  Le refuge du lac du Lou (E)
-  Roche Jaille (G)

-  Plan de l'eau des Bruyères (B)
-  Le Bienheureux Paul (D)
-  Lac du Lou (F)
-  Les lacs de Montfiot (H)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Milieus particulièrement fragiles, ne sortez pas des sentiers.

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers. Renseignements : www.voyages-sncf.com. Puis transport en autocar jusqu'aux Ménuires. Renseignements : 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 Moûtiers, 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 150m 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 fait 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



Modules d'interprétation (C)

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.

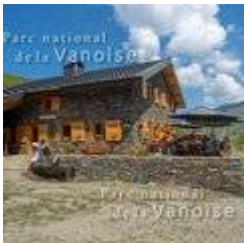
Crédit photo : RUTTEN



Le Bienheureux Paul (D)

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 dissuadèrent 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



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)

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

Le lac tient son nom du patois lou qui signifie lac. Formé lors du retrait du glacier, le lac du Lou atteint la profondeur de 17,50 m près du torrent du Revers. 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



Roche Jaille (G)

Le sommet de Roche Jaille est presque le point culminant du parcours. Avec ses 2690 m d'altitude, il nous offre une vue sur les sommets mythiques environnants : le Mont Blanc au nord, plus haut sommet des Alpes (4855 m) et la Meije au sud (3984 m). Plus proche à l'ouest, le Grand Perron des Encombres (2824 m) abrite une population de bouquetin des Alpes.

Crédit photo : Ludociv Imberdis

Les lacs de Montfiot (H)

La vallée des Belleville est un territoire de pêche exceptionnel avec de nombreux lacs naturels de montagne. Le Grand lac de Montfiot, situé à 2483 m d'altitude, présente une surface de 1,56 hectare. Le Petit lac de Montfiot, à 2605m d'altitude, est trois fois plus petit avec 0,46 hectare. La truite fario s'y développe normalement mais ne trouvant pas ici les conditions nécessaires à sa reproduction, elle nécessite des alevinages fréquents. La végétation en bordure du lac, linaigrettes et carex, permet à de nombreuses libellules de se reproduire, comme l'aeschne des joncs.