



# Au départ d'Arc 2000 vers le refuge du Mont Pourri

Vanoise - BOURG-SAINT-MAURICE

Le Lac des Moutons (Frédéric FIMA)



***Ouf ! Vous quittez enfin la civilisation, mais vous verrez... on s'y habitue très vite ! Cette première étape d'itinérance sillonne les alpages et rallie plusieurs lacs d'altitude, tandis que se rapprochent les glaciers du Varet et du Grand Col.***

Le randonneur s'éloigne des grandes infrastructures de la station des Arcs pour pénétrer dans l'univers sauvage des pierriers, moraines, alpages, lacs, cols et crêtes. **Le Lac des Moutons**, dont les berges sont recouvertes de linaigrettes à la belle saison, offre un panorama superbe sur **la chaîne de Bellecôte, l'Aiguille rouge, le Mont Blanc de Courmayeur, les Arêtes de Rochefort ou encore les Grandes Jorasses.**

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 2 h 30

---

Longueur : 6.6 km

---

Dénivelé positif : 482 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Architecture, Refuge

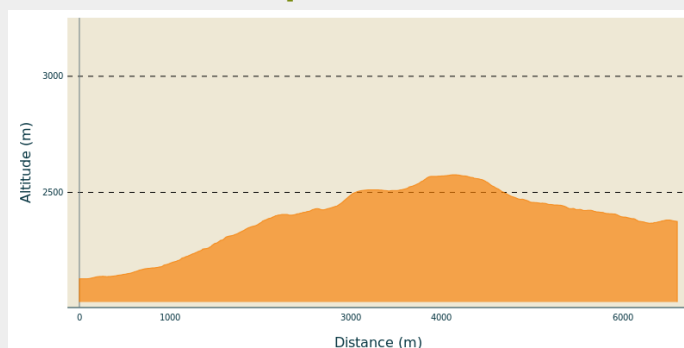
# Itinéraire

**Départ** : Arc 2000

**Arrivée** : Refuge du Mont Pourri

**Communes** : 1. BOURG-SAINT-AURICE  
2. PEISEY-NANCROIX

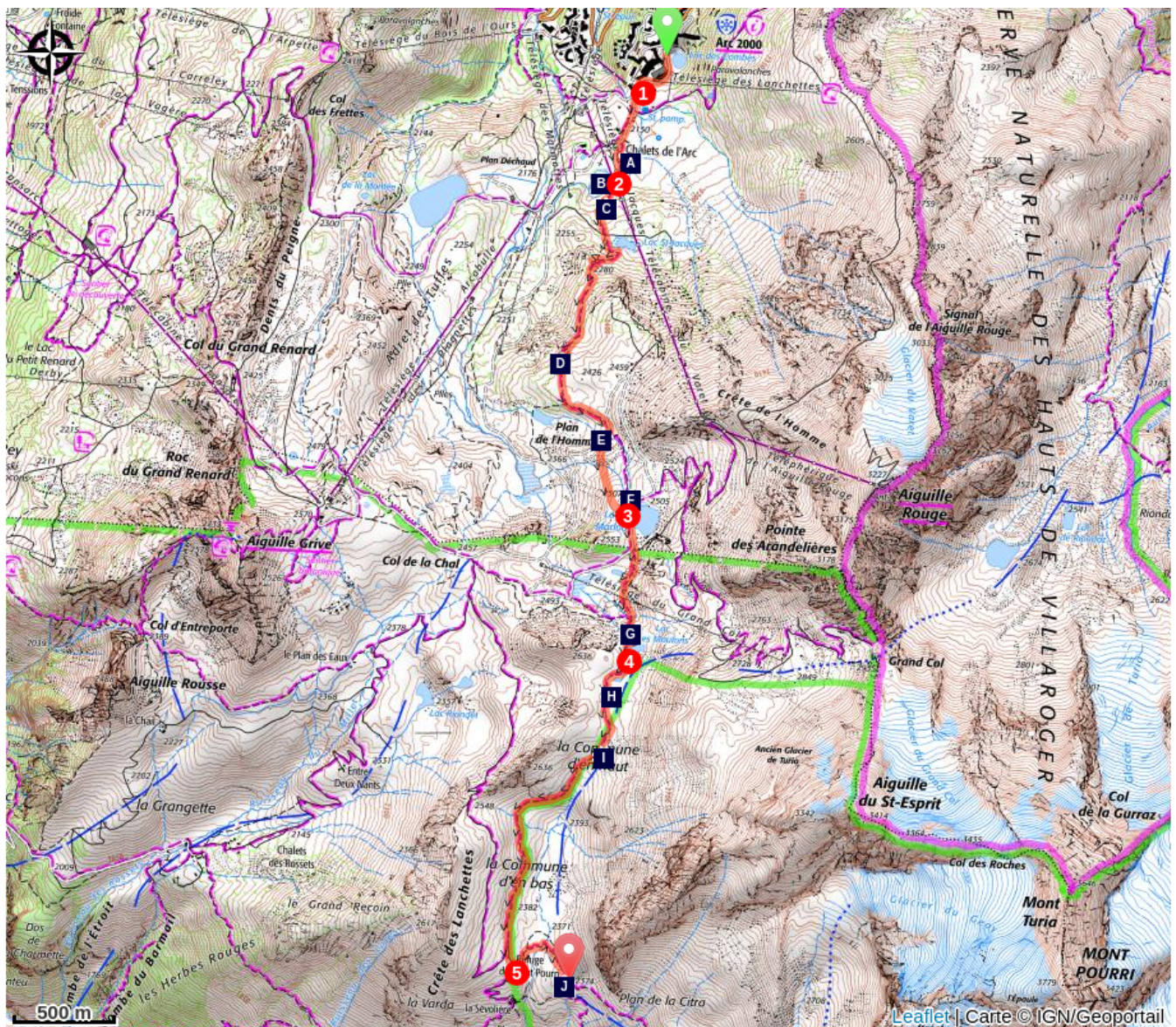
## Profil altimétrique




Altitude min 2128 m Altitude max 2576 m

1. Au départ d'Arc 2000, prendre la piste en terre carrossable en direction du Chalet de l'Arc et de la petite chapelle Saint-Jacques jusqu'au petit sentier balisé "Circuit des lacs" juste avant les chalets-fromagerie qui encadrent le chemin (2150m) .
2. Le sentier passe par les alpages, sous les télésiège de Saint-Jacques et permet d'accéder au lac du même nom. Puis il continue à flanc de montagne en direction d'un petit replat qui domine le lac de L'homme. Le glacier du Varet et celui du Grand Col sont visibles sur la gauche. Continuer tout droit. Le sentier de droite permet de descendre jusqu'au lac.
3. Le sentier rejoint ensuite une piste carrossable au niveau du lac Marlou. Suivre cette piste plate sur 500 m, passer le lac suivant et prendre le sentier à gauche montant vers le lac des Moutons (2574m). Belle vue sur la chaîne de Bellecôte, l'Aiguille rouge (3227m), et le Mont Blanc de Courmayeur avec à sa droite la Dent du Géant, les Arêtes de Rochefort et les Grandes Jorasses.
4. Le sentier poursuit au sud sur le petit plateau, redescend à flanc dans le vallon en longeant la limite du parc, pour rejoindre une piste.
5. Suivre la piste sur 200m, puis entrer dans le Parc National de la Vanoise à gauche par un large chemin qui descend jusqu'à un sentier partant à droite, traversant le ruisseau à gué puis remontant jusqu'au refuge (2373m) bien caché derrière une butte.

# Sur votre chemin...





 Kilomètre lancé (A)

 Prairies fleuries : à cueillir avec les yeux ! (C)

 Des lacs d'origine glaciaire (E)


 Une cabane isolée (G)

 Recherche glaciers désespérément ! (I)

 Zone humide (B)

 Un lac artificiel (D)

 Du génépi au bord des pistes de ski ! (F)

 Ce que nous disent les noms de lieux (H)

 Refuge du Mont Pourri (J)

# 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 [la page réglementation](#).

# Sur votre chemin...

---



## Kilomètre lancé (A)

Vous passez à proximité de la piste dite du kilomètre lancé (KL), réservée au ski de vitesse. Le ski de vitesse en tant qu'épreuve olympique est apparu pour la première et unique fois aux Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville en 1992. Les médailles d'or ont été attribuées à Tarja Mulari, une finlandaise, avec une vitesse de 219 km/h et à Michaël Prüfer, un français avec une vitesse de 229 km/h. Cette piste n'est actuellement utilisée que lors de compétitions.

Crédit photo : BALAIS Christian

---



## Zone humide (B)

Le sentier longe sur sa rive droite la zone humide de Plan Déchaud, riche d'une flore remarquable. Les pompons cotonneux des linaigrettes dominent le pointillisme coloré des orchidées, tandis qu'à leurs pieds se cachent de discrètes laiches dont certaines très rares à l'échelle du territoire français. L'eau d'alimentation provient du lac St Jacques, un peu plus haut, alimenté par les écoulements de fonte de la neige et, pour partie, d'un canal d'amenée d'eau issue du ruisseau de l'Arc. Les fuligules morillon, canards plongeurs à l'œil doré, fréquentent les eaux libres de la zone.

Crédit photo : Christian Balais, PNV

---



## Prairies fleuries : à cueillir avec les yeux ! (C)

Dans la montée, les prairies se piquettent de couleurs où domine le jaune d'or des fleurs de l'arnica des montagnes. Cette espèce caractéristique des sols pauvres et acides est bien connue pour ses vertus médicinales : traitement des petits hématomes et propriétés anti-inflammatoires. Sa collecte, autrefois répandue, est maintenant réglementée en Vanoise, dans le cœur du Parc et dans les réserves naturelles. D'autres espèces, plus rares, sont protégées quel que soit l'endroit où elles poussent. Attention, leur cueillette constitue un délit

Crédit photo : Christian Balais, PNV

---



## Un lac artificiel (D)

Vers le nord-ouest, un lac artificiel étend, depuis 2008, le bleu turquoise de ses eaux calmes sur plus de 4 ha. Avec une capacité de 400 000 m<sup>3</sup>, cette retenue collinaire permet d'alimenter en hiver le réseau de neige de culture de la station des Arcs. En été, le site est aménagé en base de loisirs et de pêche, destiné à devenir un pôle halieutique d'altitude renommé. Truites fario et truites arc-en-ciel y partagent l'onde avec les ombles chevaliers

Crédit photo : Christian Balais, PNV



## Des lacs d'origine glaciaire (E)

Lac Saint-Jacques, Plan de l'Homme, Lac Marlou ou encore Lac des Moutons... Pas de doute, vous êtes bien sur le sentier des lacs ! Situés dans un environnement rude, de plus en plus minéral à mesure que l'on gagne en altitude, ces lacs aux eaux limpides sont pauvres en nutriments. La température estivale de surface varie entre 9 et 12 °C. Pour la plupart, ces lacs sont d'origine glaciaire, témoin d'un passé révolu, comme en atteste également la présence de ces roches arrondies, rabotées par les glaciers, qui bordent le lac des Moutons. Selon une étude publiée en 2020 dans Nature Climate Change, le nombre de lacs glaciaires a augmenté de 53% dans le monde entre 1990 et 2018, en raison du changement climatique.

Crédit photo : Frédéric Fima, PNV



## Du génépi au bord des pistes de ski ! (F)

C'est l'une des fleurs emblématiques des Alpes ! Le génépi est surtout connue pour la liqueur réalisée à partir de ses fleurs. En août, on observe en Vanoise trois espèces de génépi : le génépi noir, le génépi jaune et le génépi des glaciers. C'est une plante inféodée aux moraines et aux éboulis. D'aucuns la considèrent comme la plante sauvage et difficilement accessible par excellence. Cependant, sur les accotements de la piste de ski qui descend du Grand Col, elle résiste aux travaux récurrents de terrassement. Rappel : la cueillette de tous les végétaux est interdite dans le cœur du Parc national de la Vanoise.

Crédit photo : BENOIT Philippe



## Une cabane isolée (G)

En amont du sentier se dresse une modeste cabane isolée. Réservée aux gardes du Parc national de la Vanoise, elle sert de base à des missions de surveillance en leur permettant d'être au plus près de leur territoire d'intervention. Abri en cas de mauvais temps, notamment lors des tournées hivernales, offrant la possibilité de faire chauffer une soupe ou d'y passer la nuit, ces cabanes sont dispersées sur l'ensemble du parc

Crédit photo : Chloé Tardivet, PNV



## Ce que nous disent les noms de lieux (H)

Les noms de lieux invitent à affiner notre regard, parfois même à voyager dans le temps. Aiguille rouge, Adret des Tuffes, Plagnettes (étendues moins pentues), Lanchettes (zones avalancheuses) font appel aux reliefs ou à la géologie locale. Le Bois de l'Ours nous ramène à une époque où l'espèce n'avait pas disparu des Alpes. Le mont Pourri doit probablement son nom à la médiocre qualité de ses roches ou au patronyme d'un ascensionniste oublié (monsieur Pourrit ou Pourry ?). Mais cela reste discutable ! Quant à l'Aiguille du Saint-Esprit, à chacun sa croyance...

Crédit photo : Christian Balais, PNV



## Recherche glaciers désespérément ! (I)

En face de nous, la face nord de Bellecôte dresse sa muraille rocheuse rayée de ravins et de couloirs délités. Les cartes topographiques portent encore les noms de glaciers aujourd'hui disparus, victimes du réchauffement climatique global, particulièrement marqué dans les Alpes. Cette régression sévère des glaciers interroge sur le devenir de nos paysages et sur les ressources en eau dans les décennies à venir

Crédit photo : Régis JORDANA, PNV



## Refuge du Mont Pourri (J)

Géré par le Club alpin français, le refuge du Mont Pourri, situé à 2173 m d'altitude, accueille alpinistes et randonneurs depuis 1974. Ouvert toute l'année, il n'est cependant gardé que les trois mois d'été, du 10 juin au 10 septembre. D'une capacité de 50 places, il a succédé à l'ancien refuge Regaud (à 25 minutes de marche), bâti en 1928 sur l'accès à la voie normale pour l'ascension du Mont Pourri (3779 m). Ce bâtiment est désormais aménagé en salle d'exposition estivale sur l'histoire de l'alpinisme local

Crédit photo : Stéphane Melé, PNV