

# Le plan d'eau des Bruyères : à la découverte d'un écosystème naturel fragile

Vanoise - LES BELLEVILLE

Le hameau des Bruyères et son plan d'eau (STORCK Frantz)



*Pauses détente, repas en plein air et parties de pêches ponctueront agréablement votre immersion dans cette zone humide remarquable. Le site abrite un écosystème exceptionnel, où évoluent une grande diversité d'insectes, oiseaux, amphibiens et végétaux.*

"Imaginez la vallée il y a 10 000 ans, complètement recouverte de glace. Mais petit à petit, le climat se réchauffe, les glaciers reculent et finissent par laisser place à **une zone humide et tourbeuse**. Les plantes s'y installent, avec leur cortège d'oiseaux, de batraciens et d'insectes. C'est ce décalage temporel que j'affectionne dans ce **tour du plan d'eau des Bruyères**. A l'image de la prêle, il pousse ici des plantes installées depuis l'époque des dinosaures... tandis qu'en arrière-plan, se dressent les infrastructures du plus grand domaine skiable au monde !" Céline Rutten, garde-monitrice au Parc National de la Vanoise.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 1 h 30

Longueur : 2.8 km

Dénivelé positif : 32 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore

Accessibilité : Fauteuil roulant, Joëlette, Poussette

# Itinéraire

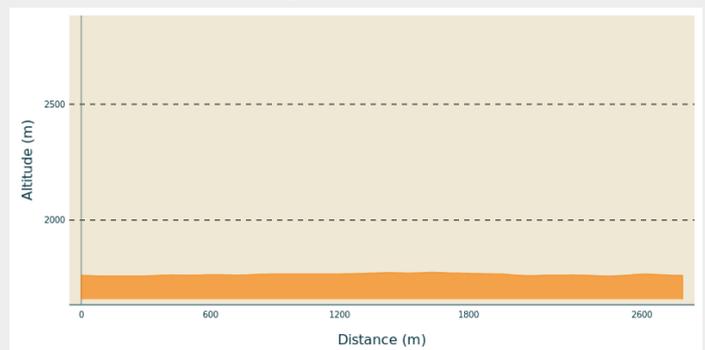
**Départ** : Parking du plan de l'eau des Bruyères - Les Ménuires

**Arrivée** : Parking du plan de l'eau des Bruyères - Les Ménuires

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. LES BELLEVILLE

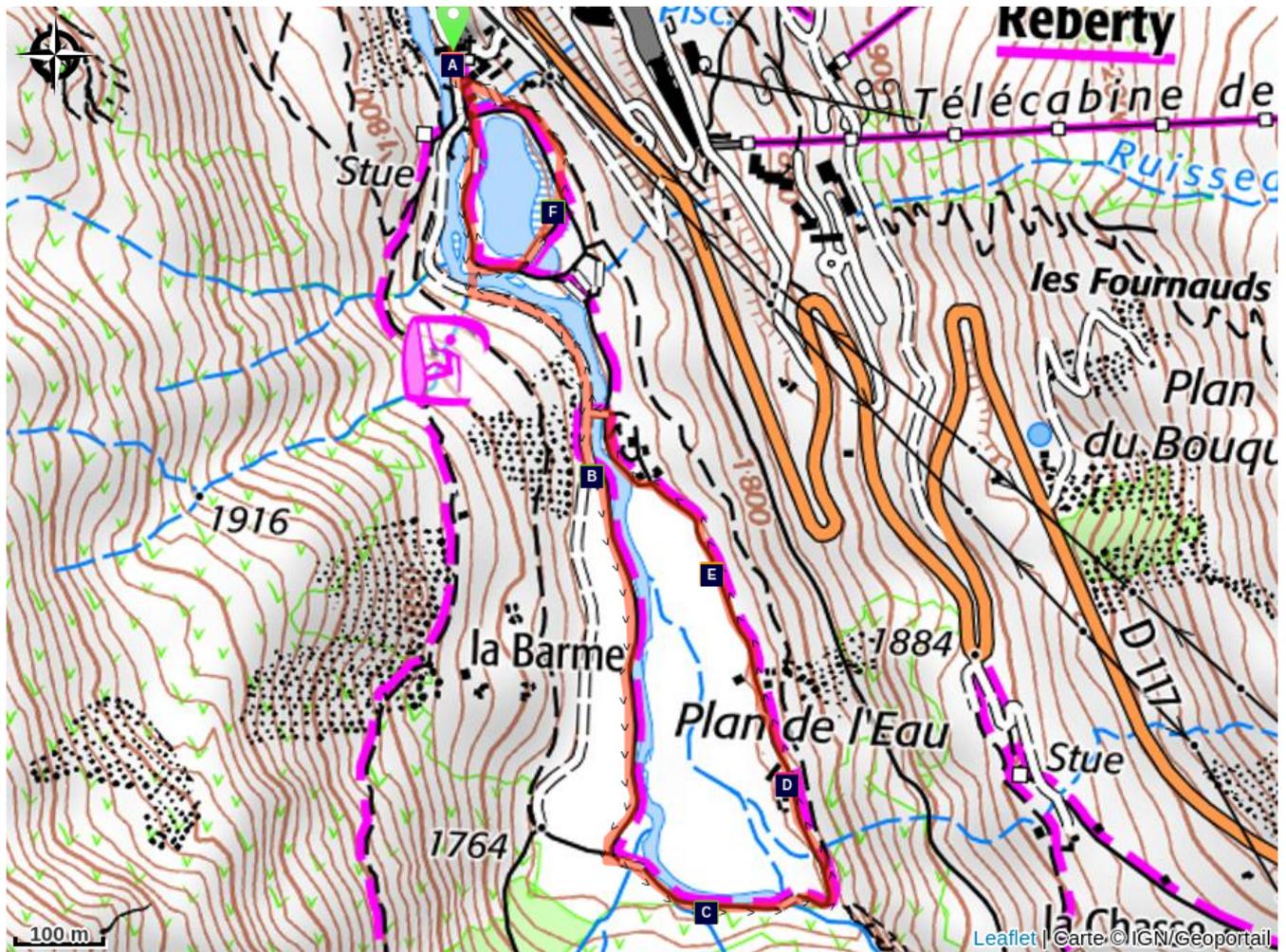
## Profil altimétrique



Altitude min 1759 m Altitude max 1775 m

Au départ du parking des Bruyères, emprunter le début de la promenade confort en gardant le plan de l'eau sur la gauche. À l'extrémité du plan de l'eau, quitter la promenade confort pour prendre une sente se dirigeant vers le fond du vallon et rejoindre rapidement la piste principale. Remonter cette piste toujours vers le fond du vallon. Longer ainsi le torrent afin d'atteindre un pont au bout du plateau (altitude 1770m). Revenir par une large piste surplombant le plan de l'eau, direction l'entrée du plateau. Rejoindre une portion de piste déjà empruntée. Retrouver à nouveau la promenade confort. La terminer en rentrant au parking des Bruyères avec le plan de l'eau sur la gauche.

# Sur votre chemin...



- |   |   |
|---|---|
|  Le hameau des Bruyères (A)           |  La truite fario (B)                 |
|  La grassette, plante carnivore ! (C) |  Une palette de milieux naturels (D) |
|  Zone protégée (E)                    |  Le triton alpestre (F)              |

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Milieu particulièrement fragile, merci de rester sur les sentiers.

## **Comment venir ?**

### Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers, renseignements : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com). Puis transport en autocar jusqu'à Saint-Martin-de-Belleville, renseignements : [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com) . Navettes gratuites entre Val Thorens et Saint-Martin-de-Belleville, renseignement : [Transdev Savoie](http://Transdev Savoie). Départ de la randonnée distant d'environ 3km 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 de l'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 - Les Ménuires

## **Accessibilité**

Promenade confort accessible aux PMR : possibilité de ne faire que la première boucle du circuit autour du lac des Bruyères. Sanitaires adaptés.

---

 Fauteuil roulant  Joëlette  Poussette

# 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-queue 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.

---



## La truite fario (B)

Toute l'année, je me nourris d'insectes aquatiques, de mollusques, de crustacés et de petits poissons que je chasse à vue. De novembre à février, je me reproduis sur les fonds de graviers du Doron et des cours d'eau situés en amont. J'y dépose mes œufs, et le mâle les féconde par sa laitance. Les jeunes truites apparaissent au printemps, et rejoignent l'aval de la rivière plus favorable à leur développement. Des opérations régulières d'alevinage par l'Association agréée de pêche et de protection du milieu aquatique « L'Amicale bellevilloise » permettent de soutenir ma population.

Crédit photo : Mireille COULON

---



## La grassette, plante carnivore ! (C)

Savez-vous qu'il existe des plantes carnivores en Vanoise ? Tout comme la Drosera, la Pinguicula (ou grassette) se sert de ses feuilles mucilagineuses pour coller les petits insectes et les piéger. Il ne lui reste plus qu'à les digérer ! Un moyen efficace de se procurer des protéines, dans un milieu de vie très pauvre en matière minérales assimilables.

Crédit photo : PNV

---



## ☀ Une palette de milieux naturels (D)

Le chemin de retour s'élève légèrement au-dessus du marais, permettant ainsi d'offrir au regard toute une palette de milieux naturels : prairies, boisements plus ou moins humides, tourbières, marais et mares. Le premier facteur à l'origine de la diversité de ces milieux est l'eau dans le sol. Coulant à travers le site, le Doron des Belleville contribue aussi à la présence de milieux naturels diversifiés.

Crédit photo : VON CONTA Beatrix

---



## 🏡 Zone protégée (E)

Depuis toujours, les milieux naturels comme les milieux humides du Plan de l'Eau constituent le cadre de vie particulier : 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.

Crédit photo : PNV

---



## 🐸 Le triton alpestre (F)

Comme tous les amphibiens, le triton (*Triturus alpestris*) est un agent double ! Les larves sont aquatiques, respirant l'oxygène dissous dans l'eau à l'aide de branchies ; les jeunes et les adultes sont terrestres, respirant l'oxygène de l'air à l'aide de poumons. L'observation de cette espèce est très facile lorsqu'elle occupe le milieu aquatique, d'avril à juin. Le mâle possède une gorge et un ventre orange vif, uni. Cette espèce protégée peut vivre jusqu'à 2200 m d'altitude.

Crédit photo : Régis JORDANA