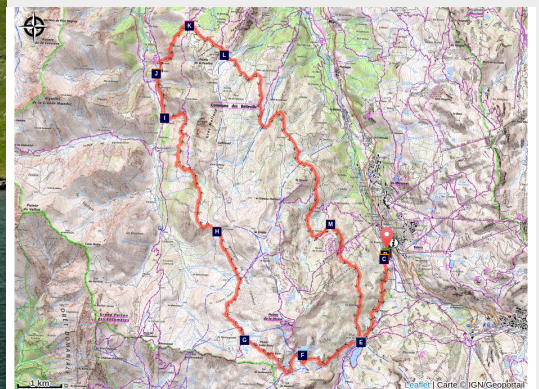


Tour de la Pointe de la Masse : itinérance dans la vallée des Encombres

Vanoise - LES BELLEVILLE



A proximité du Lac du Lou (GOTTI Christophe)



Deux jours de randonnée sur un sentier balcon, parmi les vallons sauvages et les cols solitaires. Au passage, quelques anciens chalets d'alpage et quatre jolis lacs d'altitude dont le grand lac du Lou.

"C'est un long cheminement qui donne le temps de laisser libre cours à sa pensée, de savourer les différents paysages traversés, de regarder avec un œil peut-être un peu différent cette nature montagnarde : **parterres de fleurs multicolores, grands oiseaux des cimes, marmottes siffleuses ou colonies de mouflons**, qui sait?" Céline Rutten, garde-monitrice PNV.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 2 jours

Longueur : 32.9 km

Dénivelé positif : 1789 m

Difficulté : Sportif

Type : Boucle

Itinéraire

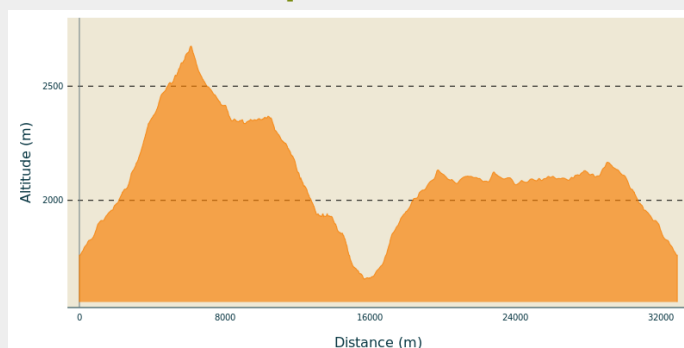
Départ : Parking du Plan de l'eau des Bruyères aux Ménuires

Arrivée : Parking du Plan de l'eau des Bruyères aux Ménuires

Balisage : ■ PR

Communes : 1. LES BELLEVILLE

Profil altimétrique



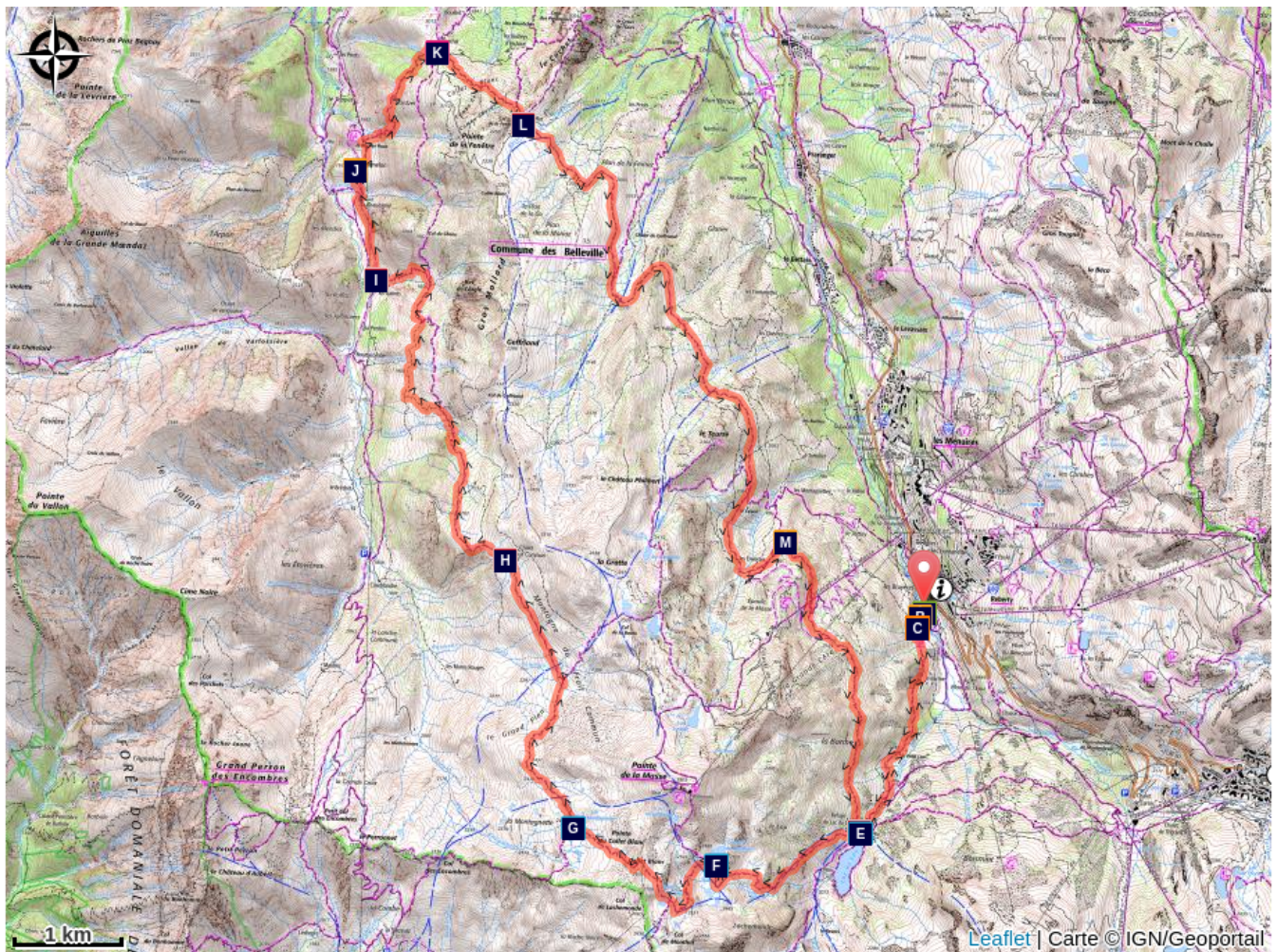
Altitude min 1655 m Altitude max 2675 m

J1 : Du Parking des Bruyères, 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 prendre le sentier en direction du Grand lac de Montfiot (environ 2h), puis le Petit lac de Montfiot. Rejoindre le Collet Blanc (environ 1h), situé à 2670m d'altitude, point culminant du parcours, qui permet de basculer dans la vallée des Encombres. Descendre au lac de la Montagnette (environ 15min), puis poursuivre par le sentier balcon à travers le Grand Plan, jusqu'au Chalet du Fruit Commun (environ 1h). Le sentier descend plus franchement et traverse le ruisseau du Gros Mollard. Rejoindre la route des Encombres aux Carriots (environ 2h30) puis le refuge de Gittamelon (repas et nuitées au 0663787528). J2 : Du refuge de Gittamelon, laisser la chèvrerie à gauche pour monter dans la prairie par le sentier. Peu avant le Rocher Roux, bifurquer à droite et passer sous la ligne électrique. Le sentier monte en lacet jusqu'à Lachat (environ 1h). Traverser le chemin de terre et continuer en face par le sentier légèrement montant jusqu'au col de la Fenêtre (environ 45min). Prendre la direction du vallon de Geffriand (environ 45 min) et rejoindre Les Ménuires via le vallon des Yvôses, puis le refuge du lac du Lou (environ 3h) (repas et nuitées au 0770228679), d'où se fait la descente jusqu'au parking des Bruyères.

Étapes :

1. Etape tour de la Masse : Bruyères - Gittamelon
16.2 km / 0 m D+ / 8 h
2. Tour de la Pointe de la Masse : itinérance entre Les Belleville et Les Encombres
16.7 km / 731 m D+ / 7 h

Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  Plan de l'eau des Bruyères (A) |  Le Bienheureux Paul (B) |
|  Modules d'interprétation (C) |  Le refuge du lac du Lou (D) |
|  Lac du Lou (E) |  Les lacs de Montfiot (F) |
|  Le lac de la montagnette (G) |  Le chalet du Fruit commun (H) |
|  Hameau les Cariots (I) |  Gittamelon (J) |
|  Lachat (K) |  Chaffat (L) |
|  Station de ski des Ménuires (M) | |

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers. Renseignements : www.oui.sncf. 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 des Ménuires.

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 2 km plus loin, à droite.

Parking conseillé

parking du Plan de l'eau des Bruyères aux Ménuires

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Val Thorens

818 Grande Rue, Maison de Val Thorens,
73440 Val Thorens

valtho@valthorens.com

Tel : 04 79 00 08 08

<https://www.valthorens.com>

Office de Tourisme des Menuires - Les Bruyères

Les Bruyères, 73440 Les Menuires

contact@lesmenuires.com

Tel : 04 79 00 73 00

<https://lesmenuires.com>

Sur votre chemin...



Plan de l'eau des Bruyères (A)

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 (B)

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 (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 refuge du lac du Lou (D)

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 (E)

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

Les lacs de Montfiot (F)

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.

Le lac de la montagnette (G)

Le lac de la Montagnette a une superficie de 1,16 ha. Havre de paix et de tranquillité, ce lieu est propice à une pause pique-nique et, fréquemment aleviné, il se prête parfaitement à la pêche de la truite fario et arc-en-ciel. Ce secteur est le territoire d'été d'une harde de mouflons descendants de quelques individus introduits par la société de chasse dans les années 1970.

Le chalet du Fruit commun (H)

Situé à 2365 m d'altitude, ce chalet non gardé, propriété de la commune des Belleville est laissé à la disposition des randonneurs. D'ici, vous aurez un point de vue remarquable sur le Grand Perron des Encombres culminant à 2824 m et dominant la vallée des Encombres. Ce sommet fait le lien entre les vallées de Maurienne et de Tarentaise, il abrite une harde de bouquetins des Alpes et les vautours fauves y sont souvent présents.

Hameau les Cariots (I)

Le nom du hameau peut provenir d'un ancien patronyme (nom de famille) qui a laissé son nom au lieu-dit, ou pouvait désigner autrefois une propriété de forme carrée.



Gittamelon (J)

Moutons, chèvres, vaches,... Bergers, fromagers, gardiens de refuge, ... la vallée des Encombres est décidément toujours bien vivante ! Suivez les troupeaux au son de leurs clarines, ces cloches de tailles variables que l'on suspend au cou des animaux et qui permettent de les repérer plus facilement. Le refuge de Gittamelon accueille les randonneurs pour le petit café du midi, le repas ou la nuitée. Ce sont alors les aiguilles de la Moendaz (2697m) qui vous souhaiteront bonne nuit.

Crédit photo : admin

🏠 Lachat (K)

C'est une vue époustouflante sur le Mont Blanc, point culminant du massif alpin avec ses 4810 m d'altitude, qui vous attend en arrivant au hameau de Lachat. Accessible uniquement en véhicule l'été, les maisons de ce hameau d'alpage ont toutes été rénovées. La Croix des Prisonniers, érigée en 1955 en souvenirs des prisonniers de la seconde guerre mondiale tous revenus sains et saufs au village, a été implantée au sommet du Cochet qui domine le hameau de St Martin.



🏠 Chaffat (L)

Cette bâtisse, située à 2087 m d'altitude, a été construite en 1888. Les façades ont été recouvertes d'un enduit très résistant, appelé « grilla », dont la belle teinte rosée est due à la présence d'oxyde de fer. Ce plâtre était obtenu par cuisson du gypse qui était recouvert de terre. Le gypse était extrait de petites carrières aux alentours des villages de Béranger, du Châtelard et de Villarenger. Il était ensuite cuit pendant 8 à 10 jours sans interruption, puis cassé à la masse pour être réduit en poudre. Ce bâtiment a toujours un usage pastoral.

Crédit photo : Ludovic IMBERDIS

🍊 Station de ski des Ménuires (M)

Jusqu'au milieu des années 60, la vallée des Belleville vivait encore au rythme des temps passés. Face à l'exode rural qui poussait tous les jeunes de la vallée à partir, Nicolas Jay, Maire de Saint-Martin-de-Belleville, lance une étude sur l'aménagement touristique de sa commune. En 1964, débutent les premiers travaux d'équipement de la station des Ménuires dont le démarrage effectif se fera en 1967. Parallèlement commence en 1973 la construction d'une nouvelle station à 2300 m d'altitude : Val Thorens. Puis c'est la création d'une petite unité touristique à Saint-Martin-de-Belleville, station-village de charme, qui naîtra en 1983. Les trois stations sont reliées au domaine skiable des 3 Vallées.

Le nom "Ménuires" vient des anciennes mines de charbon de la Vallée des Belleville qui étaient exploitées par les habitants des différents villages, dont celui des Ménuires.