



Parc national
de la Vanoise



Sportif (boucle)



3 h



6.7 km



+ 350 m



*Flore, lac, glacier et
pastoralisme*

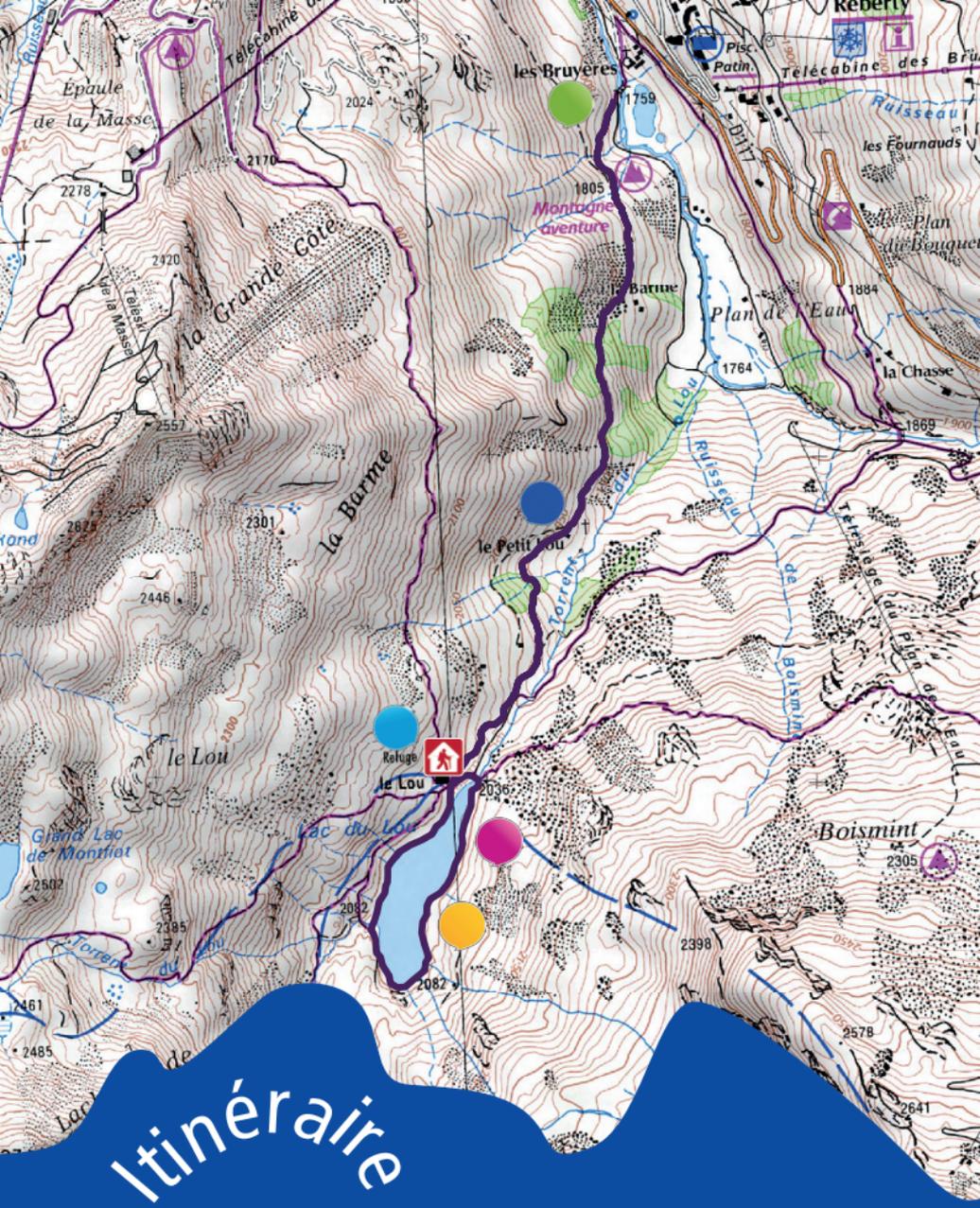
Tour du Lac du Lou

Tarentaise
Les Belleville - Les Menuires

**Quand répond au tumulte des activités humaines la délicieuse
quiétude des lacs de montagne.**

Venez découvrir le plus grand, le plus beau lac de la vallée des Belleville, dans un vallon vierge de toute remontée mécanique, entre les stations des Menuires et de Val Thorens. Les plus courageux feront le tour du lac, les autres visiteront le refuge. La sente commode et régulière gomme le dénivelé. L'âme du site naturel étant apporté par les eaux calmes du lac du Lou.





Itinéraire

- 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 (belvédère) 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.

- **Départ** : Parking du Plan de l'eau des Bruyères (Les Menuires)
- **Arrivée** : Parking du Plan de l'eau des Bruyères (Les Menuires)
- **Balisage** : PR 

Altitude max : 2048 m



Altitude min : 1768 m

Sur votre chemin...

Le bâti traditionnel

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



La croix du Bienheureux Paul

En janvier 1721 arriva dans la vallée un pèlerin vêtu comme un moine qui venait d'Aragon et se rendait à Rome. Il fit étape à St Martin et 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 cet endroit. La neige avait fondu autour de son corps, tout entouré de fleurs. Il fut enterré là et l'on vint prier sur sa tombe...

Refuge du Lac du Lou

Ancien bâtiment d'alpage datant d'environ 1845, le refuge accueille ses premiers randonneurs à partir des années 80. Ce sont tout d'abord les frères Fressard qui ont la charge du refuge, puis Albert Scano prend le relais en 1986. Rénové au cours de l'été 2017, le refuge est aujourd'hui gardé par Alexandrine Dessalles qui vous accueille dans ce chalet chaleureux, situé au bord du plus grand lac de la vallée de Belleville (7 ha).



Grenouille rousse

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 !

Lac du Lou

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 les pêcheurs : l'omble chevalier et la truite fario.





Y aller...

Accès et Transports



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 Menuires 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.



Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers



Puis transport en autocar jusqu'aux Menuires. Navettes gratuites sur la vallée des Belleville. Départ de randonnée distant d'environ 1km du centre du village



Proposition d'auto-stop organisée sur la vallée de la Tarentaise www.rezopouce.fr

Lieux de renseignement

- ✓ Office de tourisme des Menuires - 1269 avenue de la Croisette
73440 Les Menuires (04 79 00 73 00)

Infos pratiques

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.

Vous traversez des propriétés privées, restez sur le sentier !

Plus d'itinéraires sur rando.vanoise.com

