

Carte IGN 1:25 000 Les Trois Vallées © IGN - PARIS - Autorisation n° 50-507504 - Reproduction interdite

**VALLÉE DU NANT BRUN**  
La Sauce

**P** A l'entrée du village

**aucun**

**2389 m**  
**779 m**  
**1610 m**

**6 h 00**

**à éviter pour les personnes sujettes au vertige**

**Points forts :**  
Paysage sauvage  
Parcours de crête aérien

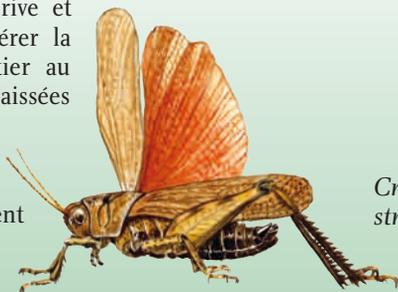
**Accès routier :** Descendant des stations, tourner à gauche à Saint-Jean-de-Belleville et traverser ce village en montée. En amont à gauche, suivre jusqu'au bout la petite route passant par Le Villard et menant à La Sauce.

**1** 1610 m - Du parking, monter et traverser le pont devant la chapelle. Prendre à droite la large piste qui longe la rive droite du torrent. Environ 250 m plus haut laisser une passerelle à droite et s'engager à gauche. Arrivé aux Combes (*fabrication sur place de beaufort d'alpage*), dépasser le chalet.

**2** 1750 m – Dans un virage à droite, à l'inverse des indications portées sur les panneaux,

abandonner la piste (*plus agréable pour le retour*) et descendre à gauche par le chemin herbeux vers le Nant Brun. Entre la rive et des ruines, repérer la trace d'un sentier au milieu de celles laissées par les vaches. Il chemine légèrement au-dessus du torrent en se faufilant entre des gros

rochers, puis s'en éloigne pour monter à flanc de versant jusqu'au chalet du Fût.



*Criquet stridulant*

**3** 1909 m - Délaisser le sentier à gauche et les traces partant dans les "lavachons" à niveau sur la droite. Contourner le chalet. Derrière celui-ci, enchaîner une série de lacets le surplombant puis longeant un pierrier. Arrivé sur un replat (*le sentier n'est pas toujours bien visible*) le traverser en direction de gros blocs de pierres et obliquer sur la droite. On retrouve en amont une large piste.

**4** 2210 m - Monter légèrement. Avant le bout de la piste, quitter celle-ci et poursuivre par un sentier s'enfilant dans une combe, à droite de l'Arête Blanche du Fût (*site d'escalade - infos Bureau des Guides*). Atteindre la crête au niveau d'un petit col, puis la parcourir vers la droite, jusqu'à son point culminant (*panorama - 2 tables d'orientation*).

**5** 2389 m - Le sentier continue sur la crête (*passages demandant vigilance*) puis descend vers la droite avant de rejoindre une piste herbeuse. Celle-ci ramène sur une piste mieux marquée. La suivre vers la gauche et descendre en lacets jusqu'au point **2**. Retour par le même itinéraire.

## Deux espèces rares

*Au départ (ou au retour) de cette randonnée, ouvrez l'œil. Au-dessus de La Sauce, et en chemin vers Les Combes, on peut observer deux espèces florales rares.*

*La gentiane à feuilles d'asclépiade préfère les prairies et les rochers humides sur terrain calcaire et fleurit tardivement, d'août à octobre, jusqu'à 2200 m. Ses fleurs bleu foncé à rayures bleu clair, ponctuées de pourpre à l'intérieur, s'ouvrent le matin et se referment au déclin du soleil.*



*Le chardon bleu (ou panicaut des Alpes) aime les prairies sèches. Ce n'est pas un chardon, mais une ombellifère, dont le capitule allongé, formé*

*de nombreuses petites fleurs, est entouré d'un involucre de folioles finement dentées qui se ferme le soir venu. Trop cueilli pour ses qualités décoratives, il est maintenant protégé.*

## Les "lavachons"

*Autour des chalets d'alpage et là où le bétail a été rassemblé, on observe une végétation bien particulière. L'enrichissement du sol en nitrates par les déjections animales favorise les grandes plantes nitrophiles. On y trouve principalement le rumex des Alpes, aussi appelé oseille des Alpes, rhubarbe des moines ou, en patois local, lavachon. Ses larges feuilles servaient autrefois à emballer le beurre fabriqué en alpage. On peut consommer les jeunes feuilles comme de l'oseille et utiliser ses pétioles comme des tiges de rhubarbe. Également abondant, le chénopode Bon-Henri est un épinard sauvage au goût très fin. La grande ortie, elle, agrémente les soupes. Cependant, ces plantes envahissantes sont délaissées par le bétail et représentent autant de surface perdue pour l'alpage. Autrefois, dans les "grandes montagnes" (lire le panneau situé devant le chalet du Fût), on déplaçait chaque jour l'emplacement de la traite, après laquelle on étalait les bouses afin de répartir au mieux la fumure.*



*Le chalet du Fût*