

LES MENUIRES



Le long de la piste menant aux Bruyères



Jaune



2050 m
292 m
1758 m



2 h 00

Points forts :

Grand lac de montagne
Site naturel exceptionnel

Accès routier :

Des Menuires, suivre la D117 en direction de Val Thorens. Environ 150 m après Lugeland, prendre à droite la piste menant aux Bruyères.

De Val Thorens, descendre la D117. Peu après l'entrée des Menuires, dépasser le restaurant Les Sonnailles et prendre la piste suivante à gauche. Du parking, descendre en contrebas du village et traverser le torrent. Face au pont, on trouve le panneau de départ des itinéraires 12 et 15.



1 1758 m - S'engager sur le sentier qui s'élève en balcon au-dessus du Plan de l'Eau et que l'on suivra jusqu'au lac du Lou. Après 200 m environ, on trouve à droite une source potable. *En contrebas, remarquez le parcours aventure pour enfants aménagé entre les rochers. Plus haut, le gros rocher situé à gauche du sentier est équipé pour servir d'école d'escalade (infos Bureau des Guides).*

2 1825 m - On passe à côté d'une ancienne montagnette (*chalet d'alpage*), puis au-dessus des deux chalets de la Barme. Après une montée dans les arcosses (*aulnes verts*), on aborde un replat. *En contrebas poussent des lis martagons (floraison : juillet). Soyez attentifs et silencieux en traversant ce secteur, vous pourrez apercevoir des marmottes.*



Lis
Martagon

3 1870 m - Juste avant l'alpage du Petit Lou, remarquer à gauche le sentier discret qui mène à la Croix du Bienheureux Paul (5 mn). Continuer sur le sentier principal. Après une passerelle enjambant un torrent suivie d'un raidillon dans les arcossees, on passe devant une ruine puis le sentier jouxte une piste. Bien rester sur le sentier, itinéraire le plus facile pour atteindre le

lac. Une dernière montée conduit au refuge surplombant le lac. *Le Refuge du Lou propose boissons, repas, spécialités et nuitées - Réservations au 06 12 20 61 44.*

4 2050 m - Jonction avec les itinéraires 15, 17, 40 et avec le Tour de la Pointe de la Masse. Retour par le même itinéraire.

4 Tour du lac - 45 mn -

Rejoindre le bord du lac (2035 m) et s'engager sur le sentier qui le longe vers la droite. Traverser le torrent du Revers sur la longue passerelle à gauche. Après celle-ci, le sentier s'élève sur un promontoire (*belle vue sur le lac*) puis redescend à gauche pour longer à nouveau le bord du lac par un passage rocheux. Continuer ainsi sur la rive et traverser la passerelle située en contrebas du refuge.

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 Saint-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. En 1730, à la suite d'une guérison miraculeuse, l'archevêque de Moûtiers ordonna que son corps, toujours intact, fût transféré sous une dalle de l'église de Saint-Martin où il repose encore. Où s'arrête l'histoire,

où commence la légende ? A vous de décider. Mais passant ici fin avril, on ne peut s'empêcher d'y songer lorsqu'on découvre un tapis de crocus...

Le 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 entre 5 et 12 degrés environ. On y trouve deux 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.