

Le Mont Bréquin



Accès : Depuis Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers. Là, entamer la montée vers Val

Thorens par la D117. Rejoindre St Jean de Belleville, puis St Martin de Belleville et enfin les Menuires. Continuer vers Val Thorens. Le parking du Plan de l'eau est sur la droite de la

Le Mont Bréquin est un magnifique 3000 à faire dans la vallée des Belleville et le massif de la Vanoise.

De Grenoble	133 km
De Lyon	202 km
De Valence	226 km
D'Annecy	98 km



A savoir : L'hypoxie

Qui n'a jamais eu de maux de tête en montagne ?

Une des raisons est l'hypoxie, c'est-à-dire un manque d'oxygène dans l'air. Plus l'altitude est élevée, plus l'hypoxie est importante. A 2000 mètres, la saturation partielle de l'Oxygène est de 94%, et 92% à 3000 mètres. Cette hypoxie est étroitement liée à la baisse de la pression atmosphérique en haute altitude. Le corps humain est sensible à ces changements et va développer :

- une accommodation par une accélération ventilatoire et circulatoire lors d'une exposition rapide et courte en altitude.
- une acclimatation si l'exposition se prolonge au-delà de quelques heures par l'augmentation des globules rouges dans le sang permettant d'accroître la capacité de transport de l'oxygène dans le sang.



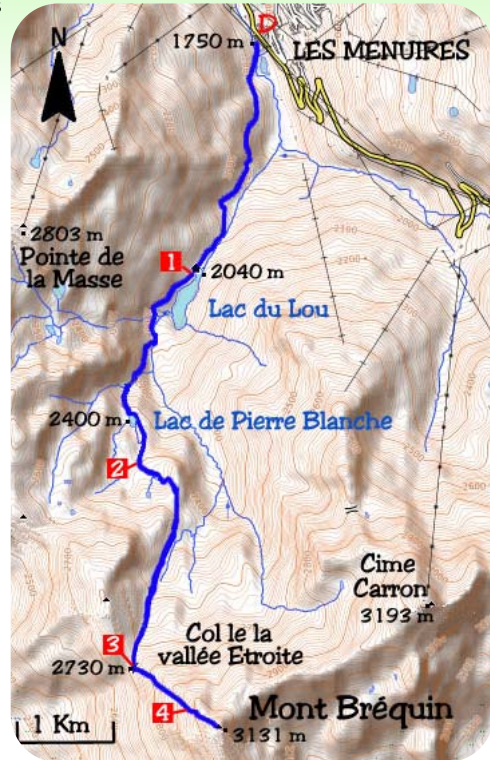


Itinéraire :

Rejoindre le plan de l'eau et traverser le torrent de Pécelet par la passerelle à droite. Prendre le sentier devant la statue de Paul le Bienheureux pour rejoindre le lac du Lou. Une fois au lac du Lou, passer devant le refuge du Lou et emprunter le sentier en direction du col de Pierre Blanche (1). Tout d'abord en balcon au-dessus du lac, le sentier s'élève franchement pour rejoindre le lac de Pierre Blanche. Le sentier continue de s'élever puis se sépare en deux. Continuer à gauche en direction du col de la Vallée Etroite (2). A l'approche du col, l'environnement se fait plus minéral. Au niveau du col, remonter la crête vers l'est (3). Les cairns, bien placés, permettent de suivre une sente plus ou moins bien tracée, passant légèrement sur la partie Ubac de la crête. Un premier petit pas d'escalade très facile permet de rejoindre la crête. Désormais,

Parking au plan de l'eau des Bruyères sur la droite en montant à Val Thorens

l'itinéraire se faufile entre de gros blocs rocheux. Contourner un premier gendarme par la droite, puis un second par la gauche (4). Un second pas d'escalade facile mais exposé, peut nécessiter l'usage d'une corde pour les personnes les moins à l'aise. Continuer sur la crête jusqu'à donner l'assaut final dans des éboulis et atteindre le Mont Bréquin et ses 3131 mètres. Pour le retour, prendre le même itinéraire.



Équipement :

- Sac à dos ● Veste Polaire
- Crème solaire ● Carte
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil ● Corde

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes.
Pour les secours composer le 112.

www.eskapad.info

Carte IGN 3532ET



CILAO

OUTDOOR

La performance, confort inclus

SACS A DOS & ACCESSOIRES

