

Le Saint Jacques



Accès : Depuis Moutiers, prendre la direction de Bourg Saint Maurice par la N90. Après la base de loisirs de Macot tourner à droite sur la D220 au niveau de Bellentre. Traverser l'Isère, puis rejoindre à gauche les Granges. Tourner ensuite à droite, pour rejoindre Montorlin, Montchavin, Les Coches. Continuer à monter sur une petite route. Doubler la gare d'arrivée du Vanoise Express, puis tourner à droite à l'épingle à cheveux. Continuer sur cette route jusqu'à rejoindre Plan Bois.

De Chambéry	115 km
D'Annecy	110 km
De Grenoble	144 km
De Lyon	231 km

Le Mont Saint Jacques embrasse une partie du Beaufortain, de la Vanoise ainsi que le sud du massif du Mont Blanc.



A savoir : Le Traquet Motteux



Oenanthe Oenanthe

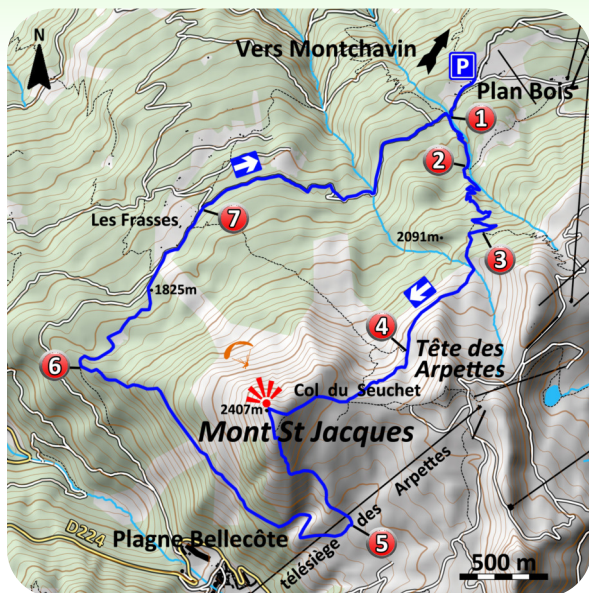
Le Traquet Motteux est un oiseau de taille légèrement supérieure à celle du Moineau domestique. Au vol, il est facile à reconnaître grâce à son croupion blanc et aux rectrices (plumes) terminées par un T noir inversé. Dans son plumage nuptial, chez le mâle, le noir des ailes contraste avec le dos gris. Noirs également sont l'extrémité de la queue et un très net masque sur les yeux. Le croupion est blanc ainsi que la plus grande partie des rectrices. Le dessous du corps est jaunâtre, se diluant en blanc dans sa partie inférieure.

Source : www.oiseaux.net



Itinéraire :

A Plan Bois, débiter la randonnée en remontant le large chemin entre la lisière de la forêt et quelques chalets d'alpage. Après le passage d'un ruisseau souvent à sec en été, engager vous sur le sentier d'interprétation du Bois de la Follie à gauche (1) et remonter le mélézin. A la première intersection, poursuivre l'ascension dans la forêt en prenant cette fois-ci, le sentier de droite (2). Après quelques lacets, le panorama s'ouvre et laisse entrevoir le Mont Blanc. Sur cette partie en balcon, ignorer le sentier qui file à gauche (3). Après un nouveau passage en forêt, l'itinéraire atteint des prairies d'alpage. On traverse à nouveau une courte section de forêt avant d'arriver sous la Tête des Arpettes (4). Le col du Seuchet est en vue. Une fois atteint, continuer plein ouest, pour rejoindre le mont Saint Jacques bien visible. Une table d'orientation aide à l'identification des nombreux sommets qu'offre le panorama du Saint Jacques.



Carte IGN 3532 OT

Entamer la descente par une sente bien marquée juste au-dessus des imposants paravalanches. Elle s'éloigne des ouvrages de protection pour rejoindre plus bas le télésiège des Arpettes. 20 mètres après, filer sur un petit sentier à droite (5). Il passe à nouveau sous le télésiège, contourne un large goulet sous les paravalanches, puis traverse une zone d'éboulis à l'aplomb du Saint Jacques. La descente se poursuit en forêt. A la première intersection, filer à droite sur un sentier noté numéro 14 (6). Il mène par quelques clairières au hameau de la Frasse. Filer ensuite vers le nord-est, sur la large piste forestière où l'on trouve des panneaux de VTT et de ski de fond. Après 30 minutes de marche, on atteint à nouveau Plan Bois.

www.eskapad.info

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.

Equipement :

- Veste Polaire
- Sac à dos
- Crème solaire
- Carte
- Trousse de secours

