



# Le lac du Lou



**Accès :** Depuis Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers. Là, entamer la montée vers Val-Thorens par la D117.

De Grenoble.....	133 km
De Lyon .....	202 km
De Valence .....	226 km
D'Annecy.....	99 km

Rejoindre St Jean de Belleville, puis St Martin de Belleville et enfin les Menuires. Continuer vers Val-Thorens. Le parking des Bruyères est sur la droite de la route.



Très jolie balade en raquettes à neige jusqu'au vallon préservé du lac du Lou situé non loin des Menuires.



**A savoir :**

## Lac d'altitude d'hiver

Vers les 2000 mètres d'altitude, en hiver, les lacs alpins peuvent rester gelés sept à huit mois par an. La couche de glace atteint souvent plusieurs mètres d'épaisseur. Cette glace et la neige qui la recouvre interdisent toute pénétration de la lumière en profondeur et bloquent la photosynthèse : le lac est en hibernation. En partant du fond, il se produit un déficit en oxygène qui dure jusqu'au dégel. Un simple rejet d'eau polluée en hiver dans un lac de ce type est un véritable désastre qui le fait mourir asphyxié, faute de disposer d'assez d'oxygène pour dégrader les substances toxiques. Un lac d'altitude est très vulnérable.

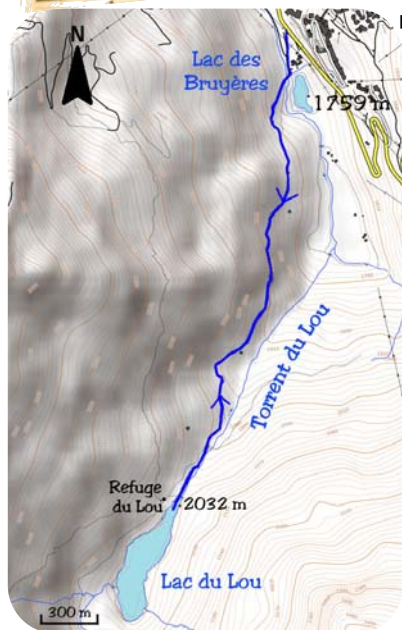


## Itinéraire :

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

Rejoindre le plan d'eau en logeant sur une centaine de mètres la piste de ski. **Atteindre la passerelle** qui permet de franchir assurément le torrent de Belleville. Ici aussi on prêter une attention particulière aux quelques skieurs de fond. De l'autre côté du torrent, l'ascension débute en empruntant l'itinéraire d'été juste devant l'imposante sculpture en bois de Paul le bienheureux. L'itinéraire est simple mais l'on veillera aux quelques dévers pouvant être délicats lorsque la glace s'est formée après de multiples passages. On atteint en une heure une sorte de piste damée qui permet aux adeptes du free-ride de rejoindre la station. Il ne reste plus qu'un petit quart d'heure pour rejoindre le lac du Lou. Selon la saison on pourra marcher sur cette banquise éphémère. Prudence malgré tout sur les périodes de dégel le lac est profond de trois mètres vers le déversoir et d'une quinzaine de mètres vers la partie amont.

**Pour le retour**, il suffit de prendre le même itinéraire en sens inverse.



Carte IGN 3534 OT

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.

- Pelle ● Sonde ● ARVA
- Carte ● Trousse de secours
- Couverture de survie
- Lunettes de soleil

## Equipement :

