

# Le lac des Echines



**Moyen**

**14 km**

**5h30**

de juin à octobre

maxi  
**2360 m**

**+800 m**

**Accès :** Depuis Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers. Là, continuer tout droit sur la D915 jusqu'à Bozel. Traverser le village puis prendre à gauche la D91B. Continuer jusqu'à Champagny le Haut jusqu'au parking du Laisonnay d'en Bas.

Le lac des Echines en Vanoise est peu fréquenté : peut être parce que les 10 dernières minutes s'effectuent hors sentier.

De Chambéry .....	82 km
D'Anney .....	90 km
De Grenoble .....	133 km
De Lyon .....	203km



## Curiosité : La globulaire à feuille en coeur



*Globularia cordifolia*  
On la retrouve à l'étage subalpin en été. Cette plante vivace est la championne de l'adaptation. Celle-ci s'est adaptée aux conditions extrêmes du milieu montagnard tandis que la globulaire naine s'est adaptée au milieu meso méditerranéen. Son écologie s'inverse en fonction de l'altitude. Proche des sommets, elle loge dans les recoins au soleil. Plus bas, elle se localise dans les lieux froids. En fait, elle recherche toujours le même quota de calories. Elle compense sa petite taille par une étonnante force de colonisation. Elle forme des tapis denses recouvrant

les sols terreux et rocailleux.  
Source : A la découverte des fleurs des Alpes – Libris





## Itinéraire :

Depuis le parking, prendre la route vers le Laisonnay d'en Haut sur 350 mètres (1). Traverser le hameau et observer l'architecture remarquable. Le sentier se dresse et rejoint une large piste. Après quelques lacets, un sentier sur la droite (2) permet de court-circuiter la piste pour la rejoindre à nouveau plus haut. Poursuivre sur celle-ci jusqu'à l'intersection (3) du refuge de la Glière qui n'est qu'à 200 mètres pour une éventuelle pause gourmande. Dans le cas contraire, poursuivre sur la piste à gauche. A plusieurs reprises, un sentier plus direct permet de court-circuiter les longs lacets de la piste. Plus haut, l'itinéraire passe devant le chalet du plan du sel.

Parking au Laisonnay d'en Bas

Continuer tout droit jusqu'à une petite bergerie pratiquement à hauteur du chalet des gardes (4). Contourner la et poursuivre toujours tout droit jusqu'aux chalets des Ecuries puis celui des Barmes. Après ce dernier chalet, continuer sur le large chemin jusqu'à repérer sur votre droite une ruine (5). Quitter le chemin et monter plein nord. Après deux petites minutes on rejoint une curieuse dépression. Dans d'autres contrées, on aurait pu croire au cratère d'un volcan. Mais aucun risque d'éruption en vue, ici, ce n'est que l'érosion qui est à l'origine de cette curiosité. Contourner la par la gauche et obliquer vers le nord-ouest. En cinq minutes à peine, vous rejoignez le lac où se reflète entre autres l'aiguille de la Grande Glière.

Pour le retour, emprunter le même itinéraire.



## Equipement :

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

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. ur les secours composer le 112.

Carte IGN 3633 ET

[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)

