



LES MENUIRES



Le long de la piste menant aux Bruyères



Jaune



2732 m
974 m
1758 m



7 h 00



passage raide entre 2 et 3

Points forts :

Vallon et lacs sauvages
Flore alpine

Accès routier :

Voir l'itinéraire 12.

Le début est commun avec l'itinéraire 12. S'y reporter et le suivre de 1 à 4. On peut aussi partir de Val Thorens (voir itinéraire 40).

1 2050 m – Dépasser le refuge et laisser un sentier à droite. A la bifurcation suivante, prendre à gauche le sentier qui longe et domine le lac. Après avoir dépassé le bout du lac, on contourne une tourbière avant de franchir le torrent du Lou sur une passerelle étroite.



Traquet motteux

2 2080 m – Continuer sur le sentier pierreux. Le torrent du Revers bouillonne à gauche. En aval du châlet de Lachemonde, quitter le bord du torrent, monter à droite et contourner la bâtisse par la gauche. Le sentier s'élève maintenant le long de barres rocheuses et surplombe le vallon du Revers. La pente s'adoucit le long d'un torrent que l'on traverse sur des pierres, puis un rai-dillon débouche au premier lac de Pierre-Blanche. Franchir le déversoir en passant sur les rochers. Ce joli lac d'altitude à l'eau limpide est entouré de tourbières abritant de nombreuses espèces protégées.

3 2304 m - Le sentier borde le côté gauche du lac puis s'élève et s'oriente à gauche. On entre dans un minuscule vallon au bout duquel on se trouve face à une grande dalle rocheuse inclinée. La contourner par la droite, laisser à droite le sentier menant au col de Pierre Blanche et obliquer à gauche le long des rochers. On atteint un replat où se trouvent les deux petits lacs supérieurs de Pierre Blanche.

4 2440 m - Au-dessus des lacs, le sentier contourne une zone rocheuse par la gauche, puis s'oriente à plat vers la droite. On franchit un premier petit col, puis un second (2495 m), avant de descendre légèrement. Vous marchez alors face au Mont Brequin (3130 m - ascension guidée - infos Bureau des Guides). Le sentier monte ensuite face au col dans une zone herbeuse, puis la pente s'accroît et

on atteint le col de la Vallée Etroite par une dernière ascension dans un pierrier. *Panorama superbe côté sud sur la Maurienne et le massif des Ecrins.*

5 2732 m - Retour par même itinéraire. Le paysage est pourtant tout différent : on marche face au Mont Blanc, et les lacs, qui se révèlent si tard à la montée, se laissent admirer longuement à la descente.

La flore d'altitude

Dans la dernière partie de la montée, on peut observer une flore intéressante composée d'espèces adaptées à la haute montagne. En altitude, le fort rayonnement solaire bloque la croissance des plantes en hauteur, favorisant les formes naines ou rampantes qui résistent aux vents violents et



Androsace des Alpes

profitent de la chaleur du sol, protégées du gel par la neige persistant souvent jusqu'en juillet. La lumière filtrant à travers le

manteau neigeux est suffisante pour que leur végétation démarre avant la fonte totale. Les formes en coussinet ainsi que la pilosité des feuilles et des tiges sont des moyens de lutter c o n t r e l'évaporation intense. Le froid

lui-même empêche la transformation en amidon des sucres fabriqués par la photosynthèse qui, au lieu de s'accumuler dans les racines, restent en solution dans les parties aériennes de la plante et jouent ainsi le rôle d'antigel. Ce phénomène est également responsable des couleurs vives des fleurs qui attirent les rares insectes pouvant effectuer la pollinisation. Toutefois, 95 % de la reproduction se fait sous forme végétative et les espèces annuelles sont rares, le cycle de graine à graine devant s'accomplir en un temps très court (environ 60 jours à 2600 m). Lorsqu'on sait tout cela, on admire sans cueillir !



Seneçon blanchâtre et Saxifrage bryoïde



Gentiane printanière et Saule à feuilles émoussées