



Carte IGN 1:25 000 Les Trois Vallées © IGN - PARIS - Autrisation n° 50 - 50-7504 - Reproduction interdite

## LES MENUIRES



Au pied de la résidence  
Brelin



Aucun



2049 m  
184 m  
1870 m



5 h 00 aller

## Points forts :

Balade panoramique  
Découverte de la vallée

## Accès routier :

Descendant des stations, à la sortie des Menuires, tourner à droite avant la station-service et monter jusqu'au bout de cette route.

L'itinéraire 17b est difficilement réalisable en aller et retour dans sa totalité. En revanche, on peut aisément fractionner le parcours pour effectuer une balade entre station et villages. Chaque jonction est indiquée afin de vous permettre de laisser un véhicule au village de votre choix en prévision du retour.

**1** 1870 m - Monter par la piste qui part côté gauche du parking. Au croisement, s'engager à gauche sur le chemin herbeux moins pentu. Après plusieurs épingles, on rejoint la piste que l'on suit en montée. Rester sur cette piste qui continue ensuite à plat.

**2** 1950 m - Au lieu-dit Sur la Roche (*marmottes*), on traverse un ruisseau après lequel le chemin devient sentier. Suit une succession de bois de feuillus, puis le sentier coupe une piste. *Suite au dos.*

## La vie en alpage

*Tout au long de cette randonnée, on rencontre de nombreux chalets d'alpage, plus ou moins entretenus, selon leur facilité d'accès. Ces abris (arbés en patois), appelés aussi montagnettes, étaient habités pendant l'été par les familles qui vivaient en alpage, selon un mode de vie séculaire qui a perduré jusqu'au développement du tourisme dans les années 60. Les terres situées à proximité des villages étaient réservées aux cultures. Juste au-dessus, les prairies dans lesquelles on sortait d'abord les bêtes au printemps servaient ensuite à la production de foin. C'est donc plus haut que l'on menait brouter les vaches en été.*



Bleuet vivace



**3** 1910 m - Jonction avec l'itinéraire 5. Possibilité de rejoindre Les Granges en descendant à gauche. Continuer sur le sentier à plat. On franchit une zone humide à l'aide de pierres plates, puis le sentier traverse un bois d'arcosses (*aulnes verts*). Peu après, on trouve une croix de fer scellée sur un rocher. La vue s'étend du village des Granges jusqu'à l'entrée de la vallée des Encombres, avec Le Châtelard et La Gittaz. A la suite d'un replat, on arrive à une bifurcation.

**4** 1835 m - Jonction avec l'itinéraire 4. On peut descendre à gauche vers Saint-Marcel.



Race Abondance

Race Tarine

## La vie en alpage (suite)

Traditionnellement, on "emmoutagnait" à la Saint Barnabé, le 11 juin et on "démoutagnait" le 14 septembre, jour de la Sainte-Croix. La famille montait avec les vaches, les génisses, parfois quelques chèvres, souvent un cochon, et aussi le mulet chargé de provisions. En alpage, les femmes et les enfants assuraient l'essentiel des tâches, les hommes étant occupés aux foins et aux champs. Les anciens restaient au village. Quelques familles possédaient deux ou trois montagnettes à différentes altitudes, et déménageaient pendant l'été, suivant la pousse de l'herbe.

Dans les granges d'altitude, on stockait du foin qu'on venait chercher pendant l'hiver à l'aide d'un traîneau. En revanche, une sorte d'interdit dissuadait les villageois de retourner dans leur montagnette pendant l'hiver, illustré par de nombreux contes promettant aux insoucients qui passaient outre de rencontrer le diable sous une forme ou sous une autre.

De nos jours, des clôtures électriques gardent les bêtes et les 4x4 permettent aux éleveurs de rejoindre leur troupeau à chaque traite. Celle-ci est faite mécaniquement grâce à des postes de traite mobiles. Pour la plupart, le lait est collecté chaque matin par la coopérative de Moûtiers qui fabrique du beaufort, tandis que quelques alpages fonctionnent de manière plus traditionnelle, la tomme et le sérac étant fabriqués sur place. Quant aux montagnettes, après une période de désaffection qui a suivi le bouleversement du mode de vie local, elles sont maintenant restaurées par les Bellevillois qui ont à cœur de conserver le fruit du labour de leurs ancêtres.



**4** 1835 m – **Jonction avec l'itinéraire 4.** On peut rejoindre ce point à partir de Saint-Marcel. Poursuivre par le même sentier. Après quelques virages en descente, on passe dans le creux boisé du Danchet. A la sortie du bois, emprunter la passerelle juste sous le restaurant "Le Corbeley" et rejoindre la piste.

**5** 1800 m – **En suivant la piste en descente, on peut rejoindre Saint-Marcel, Notre Dame de la Vie ou Saint-Martin.** Gravier la piste de terre passant entre la gare d'arrivée de la télécabine et le restaurant "Le Chardon Bleu". Au replat, laisser une piste de ski à droite et continuer tout droit. On croise bientôt une autre piste pierreuse. L'emprunter en montée sur une centaine de mètres puis reprendre le sentier à gauche.

**6** 1850 m – **Autre jonction avec l'itinéraire 4.** Le sentier rejoint une piste. La suivre en passant sous la ligne électrique. Plus haut, elle s'élargit et s'oriente à droite en montée. La quitter juste avant qu'elle ne devienne plus raide pour reprendre le sentier partant à plat sur la gauche

(1875 m). On passe au pied d'une barre rocheuse surmontée d'une croix. Bien rester sur le sentier montant en zigzags, coupé deux fois par une piste herbeuse. Après une deuxième série de lacets, on atteint la croix de Praz Coutin. Point de vue magnifique sur la vallée des Belleville. Peu après, on arrive sur une piste de terre. *Suite au dos.*

## La gentiane jaune

*C'est avec cette espèce que l'on prépare l'eau-de-vie de gentiane, par fermentation puis distillation de ses rhizomes récoltés à l'automne. Ses vertus digestives ne sont plus à prouver.*



## La grassette des Alpes

*En bordure des tourbières, observez les feuilles repliées de cette carnivore qui compense sa carence en chlorophylle en digérant les petits insectes qui s'y engluent.*







**7** 1960 m - En descendant vers la gauche, on rejoint Le Roux ou Bérenger. Monter à droite par la piste jusqu'au chalet de Praz Coutin. Bifurquer à gauche sur le chemin de terre qui devient rapidement un sentier. On surplombe les chalets de Cacabeurre puis la zone humide du Lac Rouge.

**8** Jonction et partie commune avec l'itinéraire 1b. En bifurquant à gauche, on descend vers Bérenger. Peu après, on rejoint le croisement du Grand Lac. Continuer en longeant la crête sur 200 m environ pour atteindre le col de Jean proprement dit. Panorama sur la vallée des Allues, les sommets de Vanoise et le Mont Blanc.

## Les montagnettes



Grange

Construction sur 2 niveaux utilisant le terrain.

Garde-lait : rafraîchi par la dérivation d'un ruisseau passant à l'intérieur, il sert à conserver le lait, la crème, le beurre.

Cour où l'on traite les vaches et où elles passent la nuit.

"Ecurie" (terme utilisé localement pour étable) servant à rentrer les bêtes au besoin.

Pièce d'habitation où l'on fabrique la tomme, le sérac, le beurre.