



Parc national  
de la Vanoise



*Sportif (boucle)*



*4 h 30*



*7,8 km*



*+ 864 m*



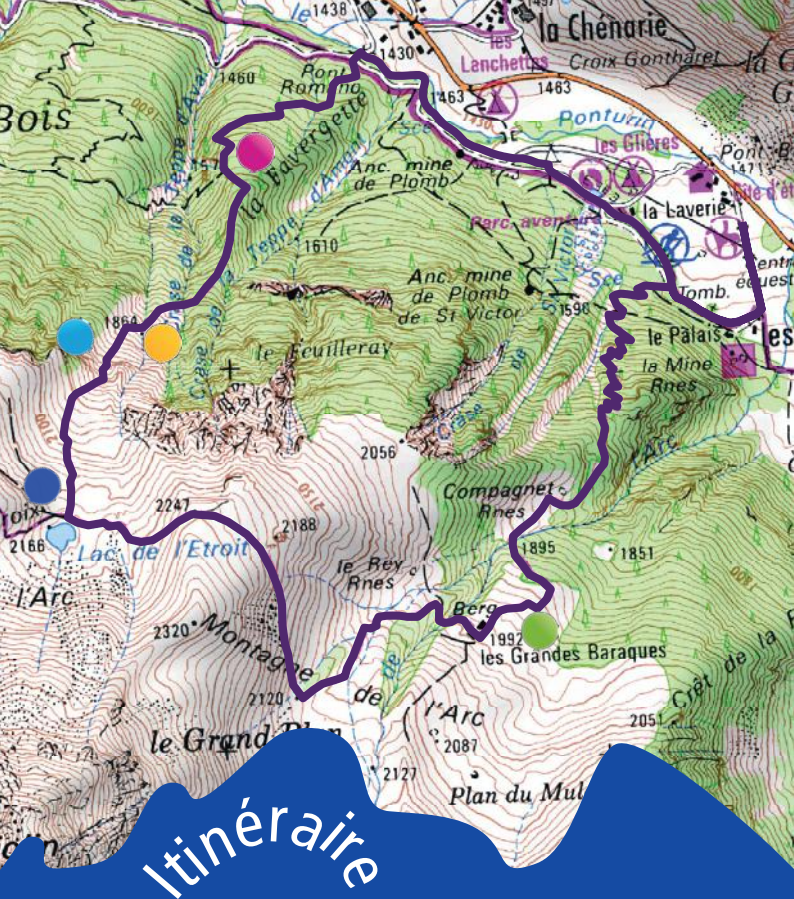
*Lac et glacier,  
point de vue*

# Lac de l'Étroit

Haute-Tarentaise  
Peisey-Nancroix

**Un enchainement de paysages : forêt, lande, alpage, lac  
d'altitude, panoramique... Pas le temps de se lasser !**

Différentes ambiances se succèdent autour desquelles de véritables petits mondes s'organisent, chacun possédant sa flore, sa faune et même son histoire propre, donnant au visiteur la sensation d'un voyage varié.



- Depuis le parking de Pont Baudin, remonter l'allée des mélèzes. Au bout prendre à droite direction Lac de l'Étroit. Traverser le site du palais de la mine. Rester bien à flanc, ne pas suivre les sentiers qui montent ou descendent de part et d'autre.
- Au bout, suivre « Lac de l'Étroit » et entrer dans la forêt d'épicéas. Continuer à suivre ces panneaux jusqu'au lac en question. Monter ainsi jusqu'à la limite supérieure de la forêt de résineux, traverser une forêt d'aulnes verts, puis arriver à l'alpage de l'Arc avec les Grandes Baraques.
- Suivre le chemin qui monte sur la crête de la montagne de l'Arc avant de redescendre sur le Lac de l'Étroit. Le retour se fait par le sentier qui descend en direction du nord, sur la droite.
- Arriver sur une piste forestière tourner alors à droite et continuer jusqu'à Pont Baudin.

- **Départ** : Parking de Pont Baudin (Peisey-Nancroix)
- **Arrivée** : Parking de Pont Baudin (Peisey-Nancroix)
- **Balisage** : PR ■

Altitude max : 2244 m



Altitude min : 1438 m

# Sur votre chemin...

## *Les bergeries des grandes baraques et l'Alpage de la montagne de l'Arc*

Jusque dans les années 1980, l'alpage était laitier. Les deux halles destinées à accueillir les bêtes sont encore visibles. Jadis, il s'agissait d'une montagne « à fruit commun ». Plusieurs troupeaux étaient rassemblés et gérés de manière communautaire. Une équipe assurait le gardiennage, la traite et la confection du fromage sur l'alpage. Aujourd'hui, quelques vaches non laitières pâturent encore mais elles ne sont plus gardées.



## *Lac de l'Étroit*

Comme une récompense de vos efforts, ce charmant lac aux eaux turquoises ne se dévoile qu'à l'issue de la montée. Il doit son origine à une dépression creusée par un glacier ainsi qu'aux dépôts morainiques engendrés par leur retrait. De nombreux blocs rocheux font de cet endroit un emplacement idéal pour une pause repas (mais pensez à redescendre vos déchets).

## *Le tétras-lyre*

Le tétras-lyre ou « petit coq de bruyère » occupe la limite supérieure des forêts de montagne. Au printemps, les mâles regroupés en arènes avant l'aube roucoulent, chuintent et déploient leur queue en forme de lyre. Fortement impactés par le développement des stations de ski, leur habitat a été réduit au bénéfice des pistes. En hiver, ils passent 90% de leur temps au repos, blottis dans un tunnel creusé dans la neige, le moindre dérangement peut menacer leur survie.



## *La gélinotte des bois*

La gélinotte des bois est un galliforme rare en Vanoise. Cette espèce affectionne particulièrement les forêts mixtes de Peisey- Nancroix à l'étage montagnard. Elle est extrêmement discrète, y compris d'un point de vue vocal, le mâle émettant de petits sifflements aigus. La Gélinotte des bois est sédentaire. Pour pallier à la rigueur du climat hivernal et éviter le froid, elle s'enfonce dans la neige à l'image du Lagopède alpin ou du Tétrasyre.

## *Le sabot de Vénus*

Cette orchidée sauvage est protégée au niveau national. Elle fleurit dans les sous-bois de Peisey dans quelques zones restreintes. La forme évocatrice et la délicatesse de sa fleur lui vaut les noms de Sabot de Vénus, Soulier de la Vierge ou encore Pantoufle Notre-Dame. S'il existe une quarantaine d'espèce de ce genre dans le monde, elle en est l'unique représentante en Europe.





## Y aller...

### Accès et Transports



*Depuis la route N90 prendre la route D87 en direction de Landry, continuer sur cette route, traverser Landry, Peisey, Moulin, Nancroix, puis arriver à Pont Baudin. Se garer sur le parking du fond sur votre droite, à l'endroit où la route fait un coude.*



*Desserte ferroviaire jusqu'à Landry*



*Puis transport en bus jusqu'à Peisey-Nancroix et navette vers Pont Baudin*



*Proposition d'auto-stop organisée sur la vallée de Haute-Tarentaise [www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)*

### Lieux de renseignement

- ✓ Office de tourisme - Village  
Place de Roscanvel 73210 Peisey-Nancroix (04 79 07 88 67)
- ✓ Office de tourisme - Le Chalet Vallandry  
73210 Peisey-Nancroix (04 79 07 94 28)
- ✓ Point Information Vanoise  
Refuge-porte de Rosuel 73210 Peisey-Nancroix (04 79 06 48 87)

### Infos pratiques

Cet itinéraire est en partie dans le cœur du Parc national. Le Parc national est un espace naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer votre randonnée ([www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)). Le sentier de descente est raide. (arrivé au lac, il est possible de revenir sur ses pas). Le circuit peut également se faire dans l'autre sens.

*Plus d'itinéraires sur [rando.vanoise.com](http://rando.vanoise.com)*

