

Lacs et Refuge des 7 Laux

Belledonne

Jour 1 : 3 h 45

6.1 km

D+ 1065 m, D- 14 m

Jour 2 : 2 h 05

6.1 km

D+ 14 m, D- 1065 m

Le lac Cottepens, avec le Refuge des 7 laux que l'on devine sur la rive opposée - Vincent Martin (CC-BY-SA)

ACCESSIBILITE – Transport en commun



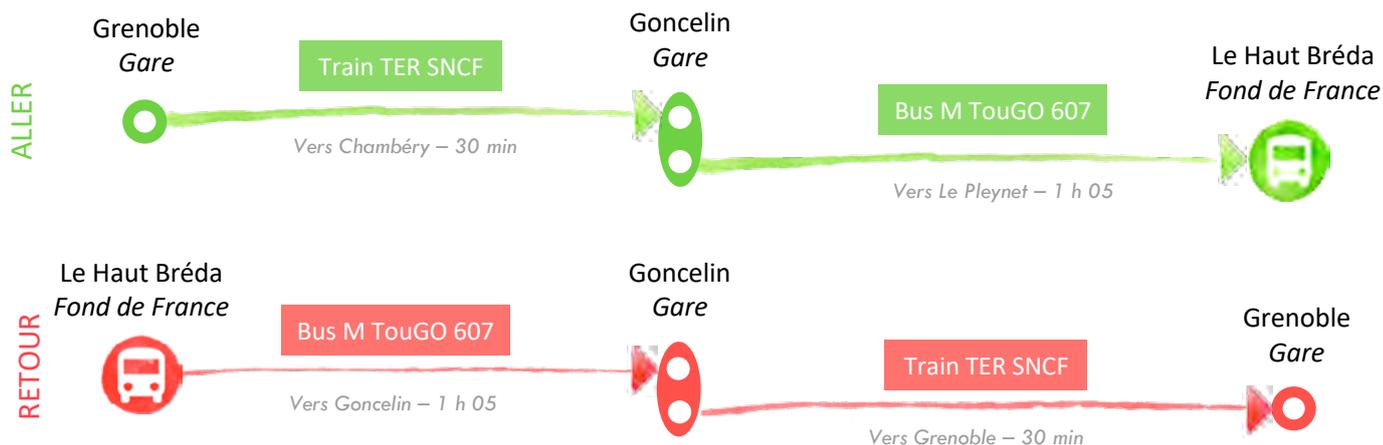
Aller ou retour possible tous les jours en été

Bus TouGO 607 : Ligne saisonnière uniquement l'été

Pour un retour le dimanche soir : correspondance à Allevard *Collège* avec la ligne 507 vers Pontcharra (trains plus tardifs). Renseignements : tougou.fr et ter.sncf.com



-20,7 Kg de CO₂

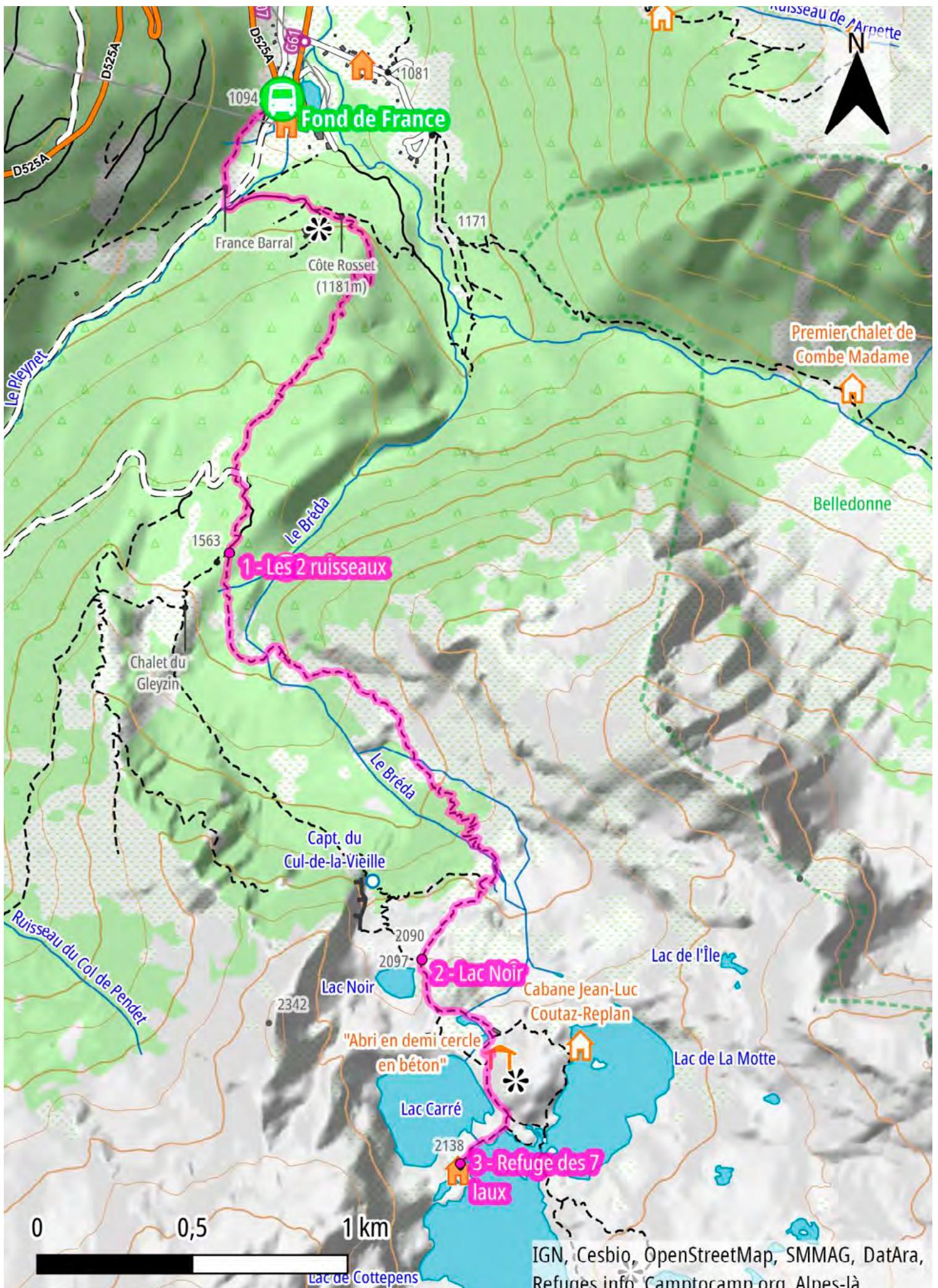


Aller : arrêt RezoPouce à Allevard, Route des stations (depuis Grenoble emprunter le Bus Cars Region T86)
Retour : Arrêt RezoPouce de Fond de France.



Fond de France depuis GONCELIN Gare : 30 km D+ 1175 m D- 67 m

Fond de France depuis Allevard : 20 km D+ 905 m D- 16 m (depuis Grenoble, vélo en soute dans le Cars Région T86 selon place disponible)



ITINERAIRE – Aller-Retour

Le Plateau des 7 Laux avec ses nombreux lacs est une belle récompense après les efforts de la montée.



 **Fond de France, Haut-Bréda (1086 m) – 1 h 35** (2.6 km, D+ 458 m)

 Depuis le Gite l'Essentiel, emprunter le sentier sud-ouest pour rejoindre France Barral. Traverser le Pont de la Sauge et poursuivre à l'est par la piste en forêt : au bout de 300 m, à Côte Rosset, on rejoint le sentier du GR 738/Tour du Pays d'Allevard®.

 Emprunter le GR738® dans le sens de la montée. Il s'élève en forêt d'abord sud-est puis se raidit pour suivre la croupe au sud-ouest. Arriver au croisement nommé Les 2 Ruisseaux

 **1 Les 2 Ruisseaux (1563 m) – 1 h 45** (2.5 km, D+ 536 m)

 Ignorer ici le chemin menant au Chalet du Gleyzin (itinéraire alternatif proposé pour le retour) pour poursuivre toujours par le GR738® qui est moins exposé au soleil le matin. Le sentier sort vite de la forêt pour remonter dans le vallon en traversant à plusieurs reprises le ruisseau du Bréda, terminant par un passage plus raide au-dessus d'une gorge. Déboucher sur le Plateau des 7 Laux et poursuivre le GR® jusqu'au Lac Noir (direction sud-ouest).

 **2 Lac Noir (2097 m) – 20 min** (1.0 km, D+ 48 m, D- 12 m)

 Continuer encore sur le GR® pour rejoindre le Lac Carré et le Lac Cottépens. Le refuge des 7 Laux se trouve au niveau du barrage qui les sépare, sur une presqu'île à laquelle on accède grâce à une bonne passerelle.

  **Refuge des 7 Laux (2138 m) – 2 h 05** (6.1 km, D+ 14 m, D- 1065 m)

Le retour s'effectue :

- soit par le même itinéraire
- soit en préférant la variante via le Chalet du Gleyzin : revenu au Lac Noir, emprunter le sentier balisé (direction nord-ouest). Le sentier comporte un passage plus raide dans les rochers.

 **Fond de France, Haut-Bréda (1086 m)**

J1 : 3 h 45 J2 : 2 h 05

6.1 km
D+ 1065 m
D- 14 m

6.1 km
D+ 14 m
D- 1065 m

Carte IGN Top 25 : 3335ET, 3433OT

 Être vigilant lors des passages des rivières pour ne pas glisser. Sentier parfois un peu raide, avec des rochers : attention à la descente.



Refuge des 7 Laux, à réserver



Attention troupeaux en alpage



Bivouac possible selon réglementation usuelle. Se renseigner auprès du gardien du refuge.



Au refuge des 7 Laux notamment.

Variantes

- Les lacs du Plateau des 7 Laux : poursuivre vers le sud pour découvrir les autres lacs : 10 km, D+100m pour l'aller-retour jusqu'au lac de la Sagne

- Col de la Vache par le GR738® : présence de neige tardivement en été pouvant compliquer l'accès : 10km, 3h30, D+ 500m pour l'aller-retour

Randonnée hivernale



Enneigé, cet itinéraire nécessite matériel et connaissances spécifiques. Risque d'avalanches sur le sentier et en amont.



Des itinéraires en raquettes sont proposés par la station des 7 laux. Bus pour Le Pleynef via Allevard ou Prapoutel : réseaux TouGO et Cars Région.



Le Lac de la Sagne, situé plus loin sur le plateau, qui reflète le Grand Pic de Belledonne - Vincent Martin (CC-BY-SA)

LES LACS SENTINELLES DU CLIMAT

Les Lacs du Cos et de la Corne situés plus haut sur le plateau des 7 Laux sont étudiés dans le cadre du dispositif Lacs Sentinelles porté par l'association Asters suivant une vingtaine de lacs d'altitude dans les Alpes.

Ce programme associant scientifiques et gestionnaires des espaces naturels a pour but d'améliorer la compréhension du fonctionnement et des menaces qui pèsent sur ces lacs afin de mieux les préserver. En particulier dans le contexte du réchauffement climatique, de nombreux paramètres y sont étudiés : température, couleur et turbidité de l'eau (teneurs en particules), pollutions, etc.



Un milieu végétal à préserver - Vincent Martin (CC-BY-SA)



Le lac Noir doit sa couleur bleu sombre à son eau très pure : son bassin versant est très minéral et le lac comporte peu de matière organique et d'organismes vivants.



Sentier sonore "Histoires d'Ô à Fond de France. Des podcasts à télécharger : sentiers-sonores.com.



Pour rester une nuit de plus :
- Gîte l'Essentiel à Fond de France
- Gîte La Martinette dans le hameau du même nom.



Escalade : Falaise du Rocher de Biassus (du 3a au 7c) ; Grande voie : Symphonie en 7 Majeur.
Alpinisme : Traversée des arêtes de Mouchillon (AD -).

Mise à jour et + d'itinéraires : rando-sans-voiture.fr & **ISÈRE OUTDOOR**