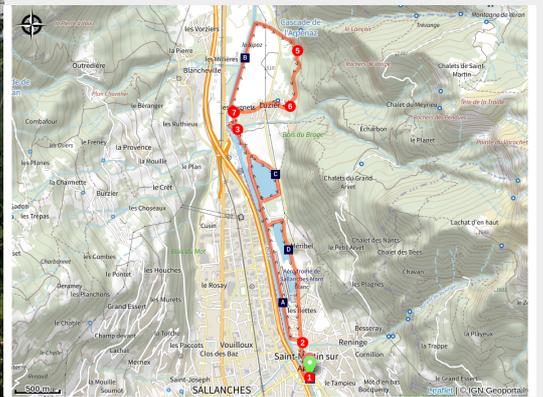


Cascade de l'Arpenaz par les lacs des Ilettes

CC Pays du Mont-Blanc - Sallanches



(@julietteBuret)



Balade familiale au fil de l'eau avec une vue magnifique sur les sommets environnants

Tout au long de cet itinéraire, découvrez les conséquences du pain sur les canards ou encore l'histoire géologique de ces lacs et cette cascade

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 2 h 45

Longueur : 10.6 km

Dénivelé positif : 125 m

Difficulté : Facile

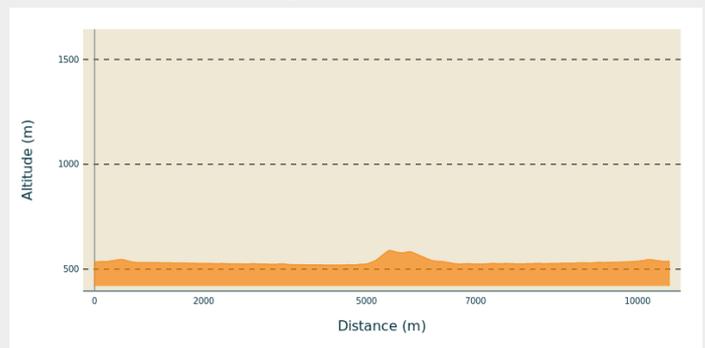
Type : Boucle

Thèmes : Ecogeste, Faune, Géologie, Lac et glacier

Itinéraire

Départ : Parking Saint-Martin, Sallanches
Arrivée : Parking Saint-Martin, Sallanches
Communes : 1. Sallanches

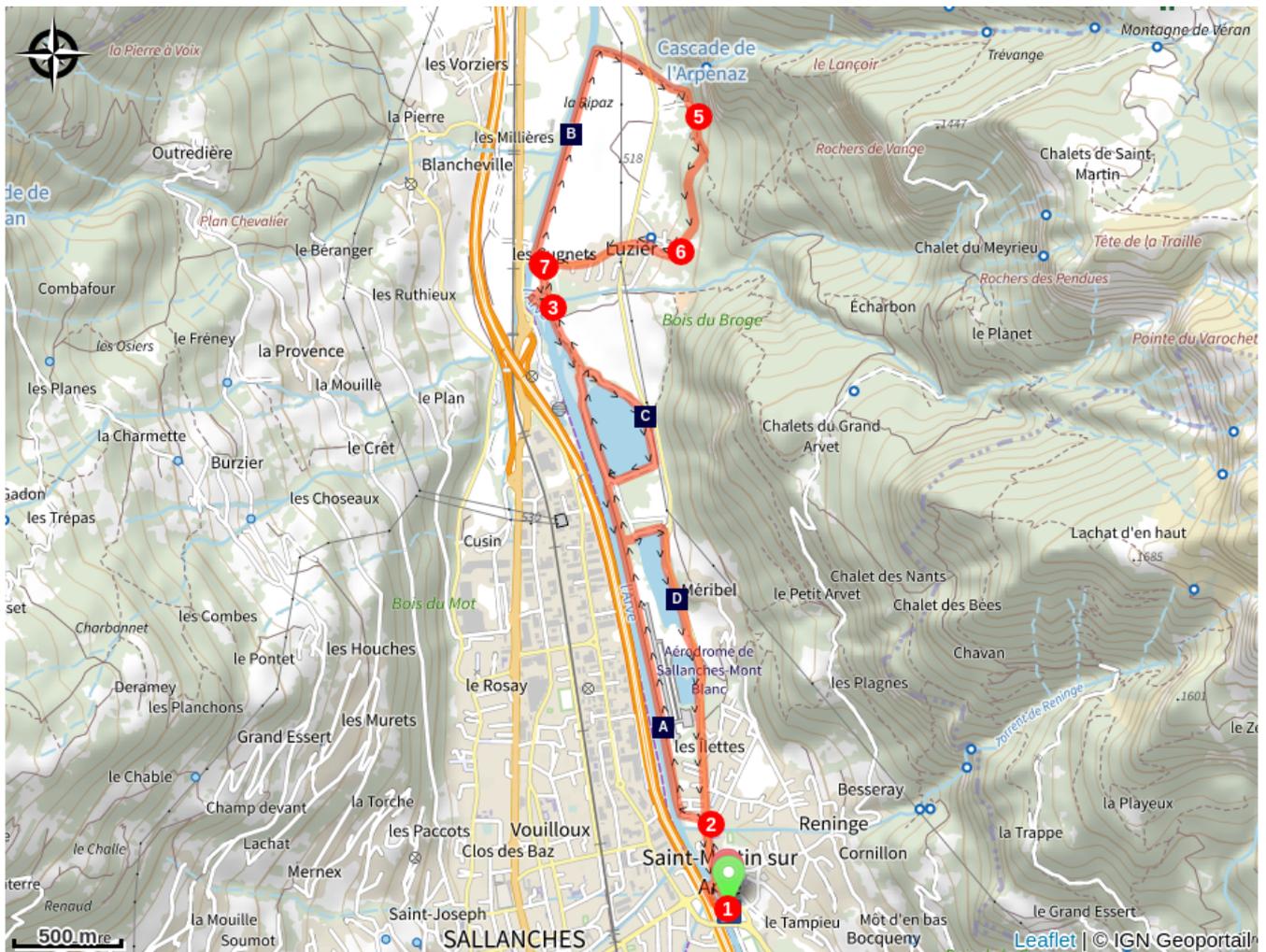
Profil altimétrique



Altitude min 520 m Altitude max 590 m

1. Du parking, traversez le pont pour admirer le vieux pont de Saint-Martin datant du XVIII^{ème} siècle. Rejoignez le centre de Saint-Martin sur Arve en retraversant sur ce pont classé monument historique.
2. Tournez à gauche après le pont sur le Torrent de Reninge pour accéder au sentier longeant la rive droite de l'Arve jusqu'aux lacs.
3. Après les Lacs des l'Ilettes, traversez la passerelle sur le Torrent de Crève-Cœur. Vous pouvez apercevoir sur la droite la Cascade de l'Arpenaz d'une hauteur totale de 270 m.
4. Continuez tout droit le long de l'Arve jusqu'au ruisseau qui remonte jusqu'à la Cascade en traversant la route.
5. Le retour se fait par un sentier en forêt débutant au fond du parking, chemin balisé vers Luzier et les lacs des Ilettes.
6. Arrivé au village de Luzier redescendre vers l'Arve sur le long de la route.
7. Retrouvez le sentier à gauche qui mène aux lacs, vous pouvez faire le tour des lacs par la gauche pour rejoindre ensuite le chemin de départ.

Sur votre chemin...



-  Le pain, cette arnaque ailée ! (A)
-  Puce de canard (C)

-  Le plissement rocheux (B)
-  Lac artificiel et autoroute (D)

Toutes les infos pratiques

Animaux acceptés

Votre chien est autorisé dans cette zone d'espace naturel. Il est conseillé de le tenir en laisse. À l'approche d'un troupeau, il est obligatoire de lui mettre une laisse. Par sa présence, son odeur et ses déjections, votre chien peut perturber la biodiversité. Sa divagation dans la nature peut avoir des conséquences lourdes pour la faune sauvage et les troupeaux (transmission de germes, stress de la faune sauvage, destruction des couvées au sol). Les chiens sont interdits en cœur de parcs nationaux et dans la plupart des réserves naturelles.

Recommandations

Attention beaucoup de VTT et VTC empruntent également ce chemin pour se rendre au lac. Restez sur votre droite pour partager l'espace !

Comment venir ?

Transports

Navette estivale depuis le centre ville de Sallanches ou depuis la gare

[Bus depuis Genève et Bonneville](#)

Accès routier

En empruntant la D 13, direction Cluses, se garer sur le parking à gauche juste après le pont de St-Martin-sur-Arve.

Parking conseillé

Parking Saint-Martin sur Arve

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Sallanches

<https://www.sallanchesmontblanc.com/>

Sur votre chemin...



Le pain, cette arnaque ailée ! (A)

Ah, l'inévitable spectacle du pain volant ! Vous savez, quand quelqu'un tente de gagner le cœur des canards en lançant du pain comme s'il était le chef étoilé des étangs ?

Le pain est loin d'être le festin idéal pour nos palmipèdes préférés et tout autre animal sauvage d'ailleurs. Il va gonfler dans leurs estomacs provoquant de sévères troubles digestifs et leur apportant un nutriment inutile et dangereux pour leur croissance. Fragilisant leurs systèmes immunitaires, les canards développent des maladies. La fameuse puce de canard mais surtout les « ailes d'anges » : maladie créant une malformation des ailes, les empêchent très vite de voler.

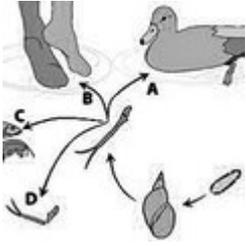
Crédit photo : @Mamnic47



Le plissement rocheux (B)

3^eème plus haute cascade de France (270 m), la cascade de l'Arpenaz est sur un site naturel classé depuis 1991 de par son intérêt géologique. En effet, on observe autour de la cascade et sur le massif montagneux au-dessus des lacs des llettes des plissements rocheux déformant la structure géologique. On parle ici de schistes, représentant davantage un type de roche qu'une pierre naturelle en particulier. La famille des schistes regroupe des roches texturées plus ou moins irrégulières et feuilletées. Ces plis représentent l'orogénèse alpine : la rencontre des plaques tectoniques qui a créé les Alpes.

Crédit photo : @julietteBuret



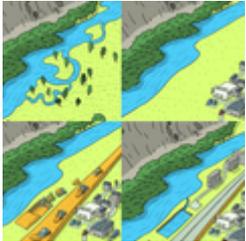
Puce de canard (C)

La dermatite du baigneur, n'est pas que due au canard !

Le parasite responsable de cette affection, connu sous le nom de trématode, se présente sous forme de larves nageuses appelées cercaires. Pour se développer, ce parasite a besoin de deux hôtes. Le premier est le canard, tandis que le deuxième hôte intermédiaire est un escargot d'eau douce de la famille des gastéropodes, appelé limnée. Sans cette combinaison d'hôtes, le parasite ne peut pas survivre.

L'homme n'est qu'un hôte accidentel dans ce cycle complexe. Avant de mourir, le parasite provoque une réaction cutanée bénigne mais désagréable. Prendre une douche juste après la baignade permet de réduire les risques.

Crédit photo : @2016 Soldánová et al.



Lac artificiel et autoroute (D)

La construction de l'autoroute en 1974 a entraîné la création d'un lac artificiel. En 1977, les lacs des Ilettes ont été formés en utilisant l'ancienne zone de site d'extraction de matériaux pour l'autoroute. Cette construction participe à l'artificialisation des sols, dégradant les eaux souterraines et modifiant les cycles naturels de l'eau et l'écosystème local.

Cependant la création de ces lacs est aussi une mesure compensatrice avec la création d'une réserve de pêche, une base de loisirs et un repère pour la biodiversité dans le troisième lac.

Crédit photo : @simonlac