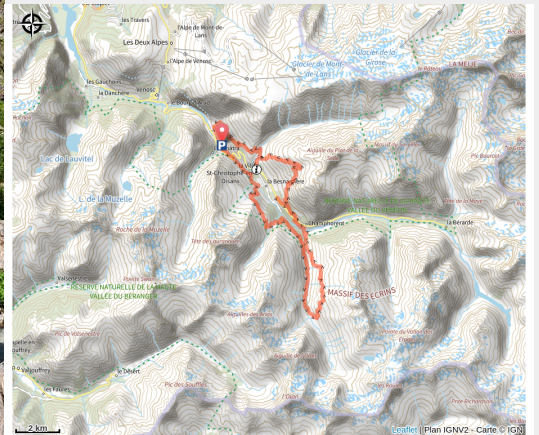


Tour Gourmand

Parc national des Ecrins - Saint-Christophe-en-Oisans



Randonneur sur le sentier de la Lavey (© Parc national des Ecrins - Thierry Mailliet)



Après chaque journée passée en immersion dans la nature, le Tour Gourmand invite à découvrir la gastronomie des montagnes sur 5 étapes.

Faire le Tour Gourmand, c'est parcourir une randonnée en balcons autour de Saint-Christophe-en-Oisans entre alpages suspendus, vallons secrets et belvédères à la vue imprenable. Il sera alors possible d'observer une faune et une flore discrètes mais bien présentes ainsi que l'histoire climatique du massif au travers de glaciers. Chaque étape sera agrémentée d'une spécialité culinaire différente.

Useful information

Practice : By walk

Duration : 5 days

Length : 38.2 km

Trek ascent : 3328 m

Difficulty : Medium

Type : Multi-day trekking

Themes : Flora, History and architecture, Lake and glacier, Pastoralism

Trek

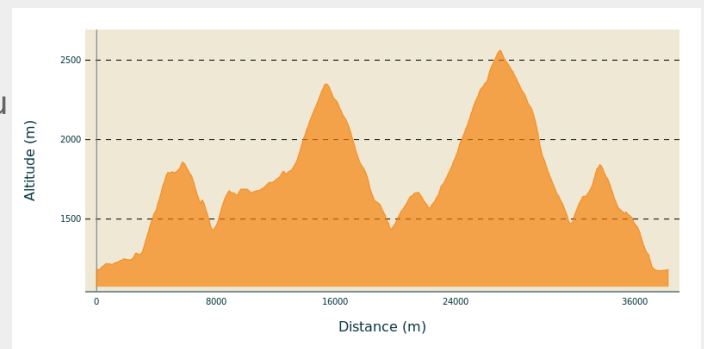
Departure : Parking à côté du gîte du Plan du Lac

Arrival : Parking à côté du gîte du Plan du Lac

Markings : — PR

Cities : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

Altimetric profile



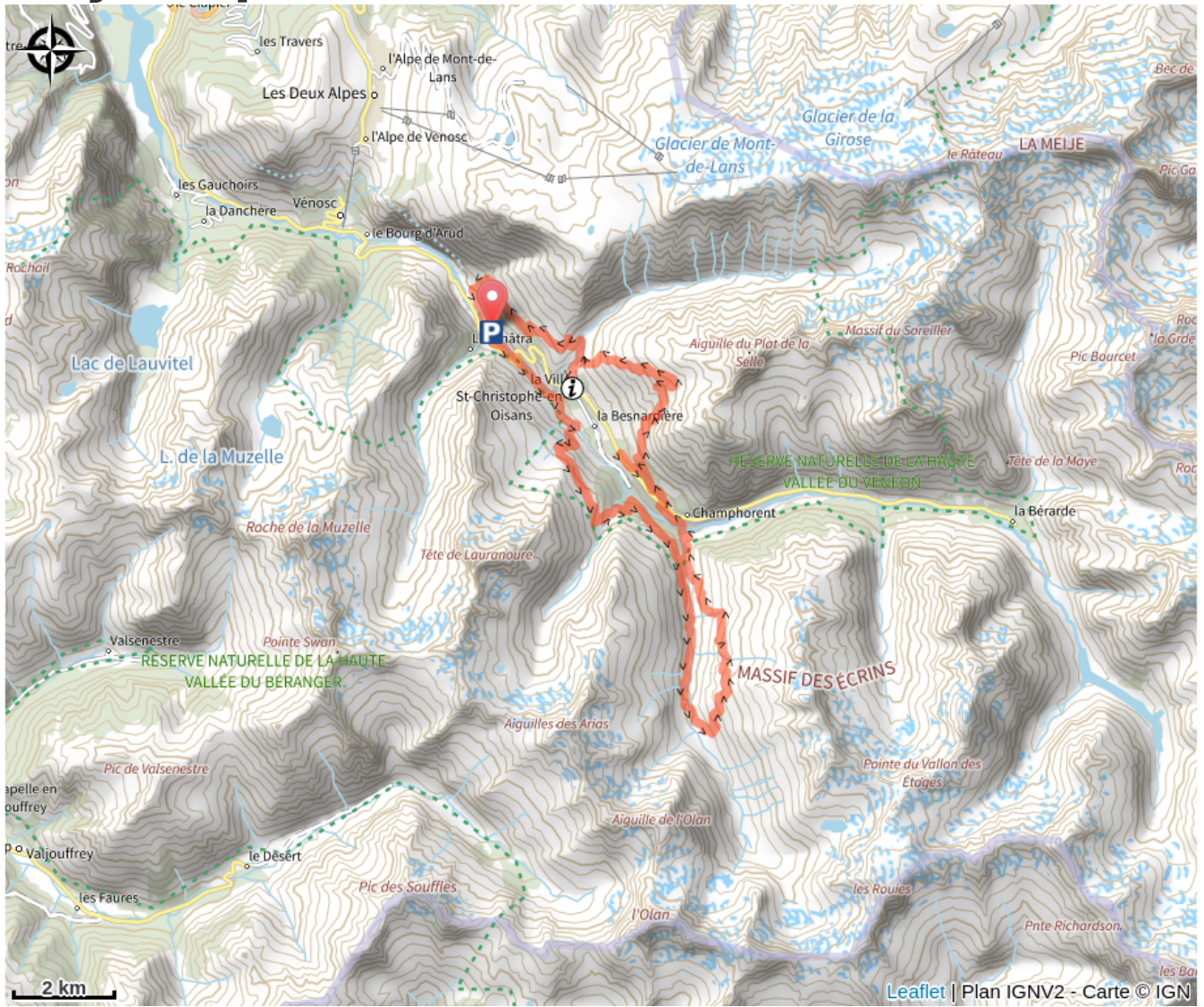
Min elevation 1175 m Max elevation 2562 m

Départ le long du Vénéon dans une ambiance de fond de vallée que l'on quitte rapidement pour aller passer une première nuit dans les alpages au sympathique refuge de l'Alpe du Pin et sa cuisine bio et locale. Déjà, dans les alpages, le sentier redémarre à plat en balcon avant de redescendre à travers une belle forêt pour rejoindre le vallon voisin de la Lavey, ses glaciers, ses hauts sommets, son refuge accueillant et sa délicieuse cuisine du monde. Après une nuit réparatrice, la montée vers le lac des Fétoules, révèle un superbe belvédère. Il faudra ensuite plonger vers la vallée et rejoindre l'adret, ses feuillus et la chaleureuse cuisine de montagne du gîte des Arias. La longue journée du lendemain demandera de l'énergie car entièrement consacrée au Plat de la Selle, point le plus haut de la semaine à 2 550 m d'altitude et son panorama sans égal sur la vallée du Vénéon. Un passage montagneux à la descente permet de rejoindre les hauteurs de St-Christophe et ses hôtels pour déguster la spécialité du village : les Creusets. Point de départ parfait pour attaquer le dernier jour, plutôt facile avec son joli sentier en balcon qui serpente entre les anciennes terrasses de culture du hameau du Puy. Une dernière descente assez raide permet alors de rejoindre le Plan du Lac, point de départ et d'arrivée de la boucle.

Stages :

1. Du Plan du Lac au refuge de l'Alpe du Pin
4.7 km / 628 m D+ / 3 h 30
2. Du refuge de l'Alpe du Pin au refuge de la Lavey
7.9 km / 517 m D+ / 4 h 30
3. Du refuge de la Lavey à Pré-Clot par le lac des Fétoules
9.7 km / 798 m D+ / 5 h
4. De Pré-Clot à La Ville
9.4 km / 990 m D+ / 5 h 30
5. De La Ville au Plan du Lac
6.5 km / 378 m D+ / 3 h 30

On your path...



All useful information

Herd protection dogs

In mountain pastures, protection dogs are there to protect the herds from predators (wolves, etc.).

When I hike I adapt my behavior by going around the herd and pausing for the dog to identify me.

Find out more about the actions to adopt with the article "[Protection dogs: a context and actions to adopt](#)".

Tell us about your meeting by answering this [survey](#).



Is in the midst of the park

The national park is an unrestricted natural area but subjected to regulations which must be known by all visitors.



Advices

Tôt en saison se renseigner sur l'état d'enneigement de l'itinéraire. Nombreux passages avec de possibles névés.

Les refuges sont ouverts de mi-juin à mi-septembre environ. Ne pas oublier de réserver !

How to come ?

Transports

Car région Auvergne Rhône-Alpes : <https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/>

Les lignes 3000 & 3030 circulent entre Grenoble et Bourg d'Oisans.

Depuis Bourg d'Oisans, il existe une correspondance jusqu'à la Bérarde en période estivale.

Access

Depuis Bourg d'Oisans ou depuis la Grave, emprunter la D1091, puis la D530 en direction de Vénosc, et continuer jusqu'au parking du gîte du Plan du Lac.

Advised parking

Parking du gîte du Plan du Lac

Environmental sensitive areas

Along your trek, you will go through sensitive areas related to the presence of a specific species or environment. In these areas, an appropriate behaviour allows to contribute to their preservation. For detailed information, specific forms are accessible for each area.

Bearded vulture

Sensitivity period: January, February, March, April, May, June, July, August, November, Decembre

Contact: Parc National des Ecrins - Yoann Bunz- 06 99 77 37 65 yoann.bunz@ecrins-parcnational.fr

Plan du Lac 2

Le Gypaète barbu est une espèce très sensible au dérangement tout au long du cycle de reproduction. Dans les Alpes, la population est en installation suite aux réintroductions débutées en 1987. Le nombre de couples présent est encore faible.

Les Zones de Sensibilité Majeure (ZSM) Gypaète barbu sont désignées avec les acteurs locaux.

Vous visualisez les Zones cœur, toutes les activités sont à proscrire pendant la période sensible (du 1/11 au 31/08).

Attention aux réglementations (Parcs nationaux, Réserves naturelles...) qui s'imposent aux zones Gypaètes.

Bearded vulture

Sensitivity period: January, February, March, April, May, June, July, August, November, Decembre

Contact: Parc National des Ecrins - Yoann Bunz- 06 99 77 37 65 yoann.bunz@ecrins-parcnational.fr

Plan du Lac

Le Gypaète barbu est une espèce très sensible au dérangement tout au long du cycle de reproduction. Dans les Alpes, la population est en installation suite aux réintroductions débutées en 1987. Le nombre de couples présent est encore faible.

Les Zones de Sensibilité Majeure (ZSM) Gypaète barbu sont désignées avec les acteurs locaux.

Vous visualisez les Zones cœur, toutes les activités sont à proscrire pendant la période sensible (du 1/11 au 31/08).

Attention aux réglementations (Parcs nationaux, Réserves naturelles...) qui s'imposent aux zones Gypaètes.

Golden eagle

Sensitivity period: January, February, March, April, May, June, July, August

Contact: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s'applique : <https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature>

Information desks

Office de tourisme de Saint-Christophe-en-Oisans / La Bérarde

infos@berarde.com
Tel : 04 76 80 50 01
<http://www.berarde.com/>



Oisans Park house

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans
oisans@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 76 80 00 51
<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



Source



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>