

# Du Plan du Lac au refuge de l'Alpe du Pin

Oisans - Saint-Christophe-en-Oisans



Arrivée au refuge de l'Alpe du Pin (© Parc national des Ecrins - Mireille Coulon)



*Entamez cette randonnée avec une première étape le long du Vénéon et de ses cascades pour une montée de toute beauté vers un petit refuge édifié sur un promontoire naturel à la vue imprenable.*

Dès le milieu de la montée, la vue s'ouvre. Les sommets en face se font plus précis, les reliefs se dessinent autrement. En bas, le Vénéon, entouré de bouleaux et de trembles, secoue les quelques intrépides qui viennent y frotter leurs pagaies. L'impressionnante cascade de la Froide Pisse dont le son assourdissant accompagnait le randonneur depuis le fond de la vallée s'éloigne doucement. A rebours de la cascade, on s'élève vers le ciel, les alpages, les hauts sommets, le silence... et la cuisine bio et locale du sympathique refuge de l'Alpe du Pin !

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 3 h 30

---

Longueur : 4.7 km

---

Dénivelé positif : 628 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Etape

---

Thèmes : Flore, Pastoralisme, Refuge

# Itinéraire

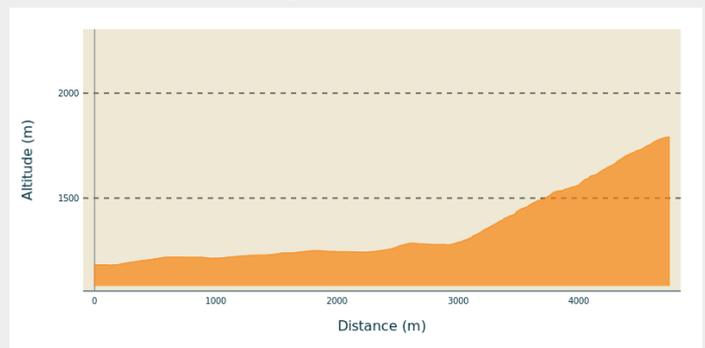
**Départ** : Plan du Lac

**Arrivée** : Refuge de l'Alpe du Pin

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

## Profil altimétrique



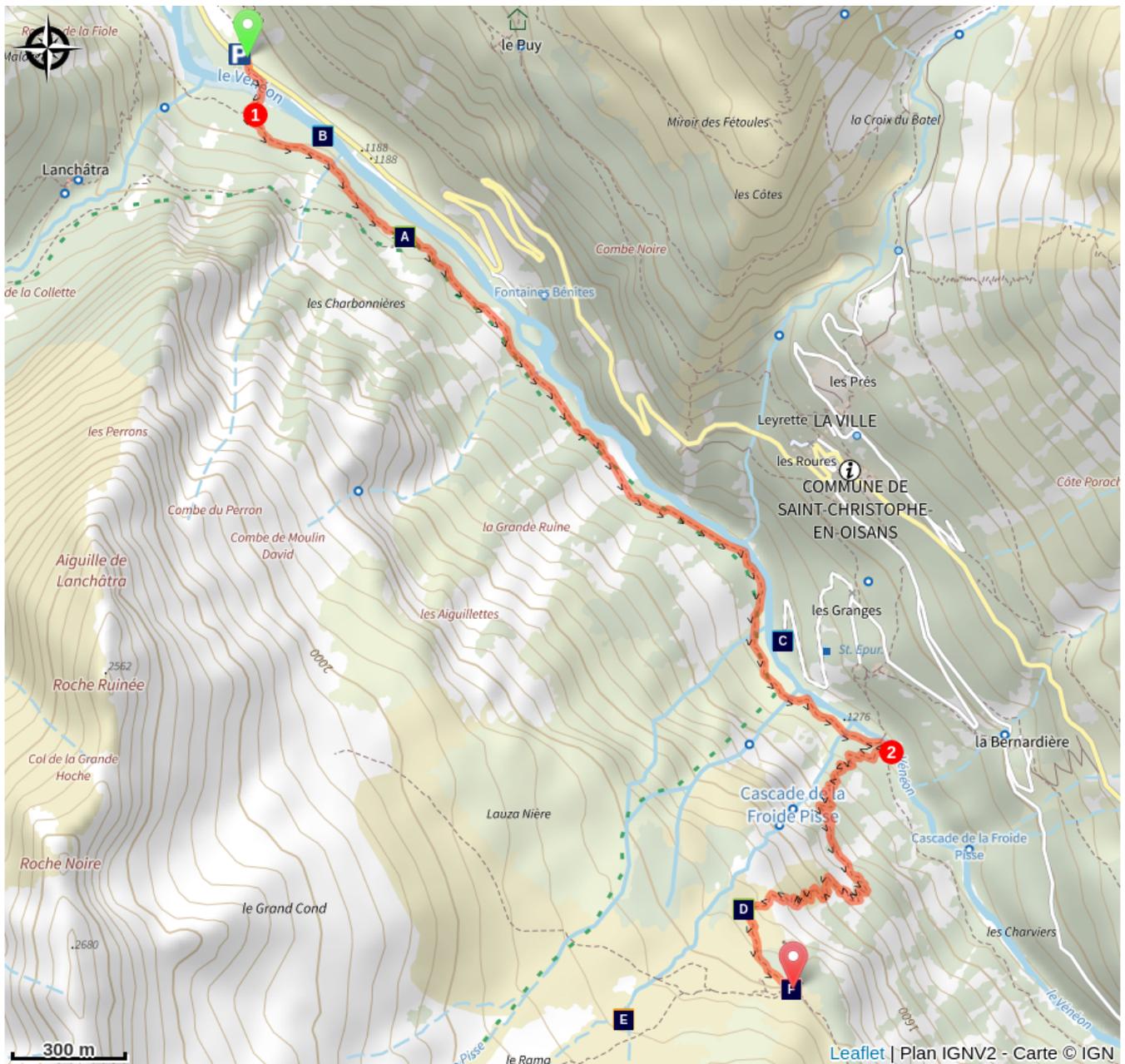
Altitude min 1182 m Altitude max 1793 m

Du parking du gîte du Plan du Lac, traverser le Vénéon pour rejoindre l'autre rive.

1. Prendre le sentier immédiatement à gauche. Remonter le Vénéon parfois au raz de l'eau, parfois au dessus des gorges. Quelques passages caillouteux et aériens.
2. Après avoir passé la cascade de la Froide Pisse, prendre à droite le sentier qui monte en direction du refuge de l'Alpe du Pin (panneau). C'est un bon sentier parfois un peu raide ponctué de 14 panneaux humoristiques et ludiques mis en place par l'association des Jarrets d'Acier qui gère le refuge. Belles vues sur la cascade et quelques passages un peu aériens. Une fois sur l'alpage, le sentier se fait plus aisé et le refuge n'est plus qu'à 15 minutes !

En plus : une balade dans les alpages au dessus du refuge est un petit plus sympathique pour occuper l'après midi.

# Sur votre chemin...



-  La ripisylve (A)
-  Centrale hydroélectrique (C)
-  Le pastoralisme dans le vallon (E)
-  Les sports d'eaux-vives (B)
-  Rhododendron ferrugineux (D)
-  Refuge de l'Alpe du Pin (F)

# Toutes les infos pratiques

## **⚠** Recommandations

C'est le premier jour, prendre son temps !  
Montée vers l'Alpe du Pin glissante par endroit par temps de pluie.

## Comment venir ?

### Transports

Lignes de bus Grenoble - Le Bourg-d'Oisans - Les Deux-Alpes - La Bérarde.  
<https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/>  
<https://www.itinisere.fr/>

### Accès routier

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

### Parking conseillé

Parking du gîte du Plan du Lac

## **i** Lieux de renseignement

### **Maison du Parc de l'Oisans**

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans

[oisans@ecrins-parcnational.fr](mailto:oisans@ecrins-parcnational.fr)

Tel : 04 76 80 00 51

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



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

[infos@berarde.com](mailto:infos@berarde.com)

Tel : 04 76 80 50 01

<http://www.berarde.com/>



## Source



Parc national des Ecrins

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

## Sur votre chemin...

---



### La ripisylve (A)

La ripisylve désigne l'ensemble des formations arborées qui bordent les cours d'eaux. Milieu très spécifique demandant une grande adaptation notamment aux crues, on y retrouve surtout des arbres à pousse rapide comme les saules, les aulnes et des buissons comme l'argousier.

Elle joue un rôle important dans le maintien de la biodiversité et le rôle d'un véritable filtre pour la qualité de l'eau. La domestication des rivières l'a totalement transformée quand elle n'a pas tout simplement disparue. Les torrents et rivières de montagne sont parmi les derniers endroits où l'on peut la retrouver intacte.

Crédit photo : Daniel Roche

---



### Les sports d'eaux-vives (B)

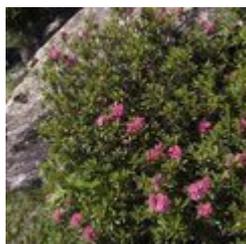
Le Vénéon est une rivière mondialement reconnue pour la pratique des sports d'eau vive. Le kayak avec une pagaie double permet d'affronter les remous et de garder la tête hors de l'eau grâce à la technique de l'esquimautage. Le rafting, sur un grand bateau gonflable, est prisé par les débutants accompagnés, c'est un grand bol de sensations fortes. On y rencontre aussi des hot-dogs, un genre de kayak biplace et des hydrospeeds, sorte de luge aquatique avec laquelle on descend sur le ventre. Tous les ans, s'y déroule le Derby du Vénéon, l'une des plus longues courses de kayak extrême au monde !

Crédit photo : Parc national des Ecrins - Thierry Maillet

---

## 💧 Centrale hydroélectrique (C)

En rive droite du Vénéon, une petite centrale hydroélectrique. Elle est dite « au fil de l'eau », ce qui signifie qu'elle n'a pas de capacité de stockage en amont. L'eau est canalisée dans une conduite afin d'actionner une turbine, celle-ci est reliée à un générateur qui produit de l'électricité. Sans barrage, la production fluctue en fonction de la quantité d'eau disponible immédiatement, le maximum étant bien entendu au printemps lors de la fonte des neiges.



## 🌸 Rhododendron ferrugineux (D)

Le rhododendron ferrugineux appartient à la famille des Ericacées, comme la canneberge, l'airelle rouge ou encore la myrtille commune.

Il s'agit d'un arbrisseau buissonnant de 30 à 100 cm de haut, commun de 1400 à 2500 m d'altitude. Il conserve ses feuilles toute l'année. Celles-ci sont coriaces, de forme allongée (3 à 5 cm de long pour 1 à 2 cm de large), vert foncé et luisantes dessus, jaunâtre puis de couleur rouille sur le dessous, d'où le nom de "ferrugineux". Cette teinte particulière est due à la présence de glandes de couleur rousse.

Fin juin-début juillet, les rhododendrons se couvrent de grappes de fleurs roses, parfumées et très attractives pour les pollinisateurs : c'est une plante mellifère.

Un ou quelques rhododendrons peuvent être à l'origine de la colonisation de tout un versant.

Crédit photo : PNE



## 🐏 Le pastoralisme dans le vallon (E)

Quelques 300 moutons paissent les vallons de l'Alpe du Pin et de la Mariande en été.

Ils montent début juin et redescendent bien dodus, début octobre. Pendant 4 mois, ils vivent en liberté, en altitude, se nourrissant allègrement de la riche pelouse alpine. Leurs jeunes propriétaires montent ponctuellement les soigner. En fin de saison, quelques-uns tardent à redescendre et il n'est pas rare d'en croiser encore fin octobre, qui seront récupérés par les éleveurs avant l'arrivée de l'hiver.

Crédit photo : PNE



## Refuge de l'Alpe du Pin (F)

Peu connu et discret, le refuge de l'Alpe du Pin situé sur l'alpage du même nom est propriété de l'Association « Les Jarrets d'Acier ». Il a tous les attraits pour réjouir le cœur, l'esprit et...les mollets ! Construit en 1947, il a su garder à travers les décennies la modestie de ses origines en adaptant raisonnablement son confort aux exigences d'aujourd'hui. Le refuge de l'Alpe du Pin est situé à 1 805 m d'altitude, au pied de la Tête de Lauranoure (3 325 m), dont la vue depuis St-Christophe ne peut laisser indifférent. Avec sa capacité de 20 places en un seul dortoir, le visiteur se sent « chez lui » et son aménagement favorise rencontres et échanges. Vous pouvez compter sur l'accueil simple, franc et chaleureux des gardiens.

Crédit photo : Parc national des Ecrins - Mireille Coulon