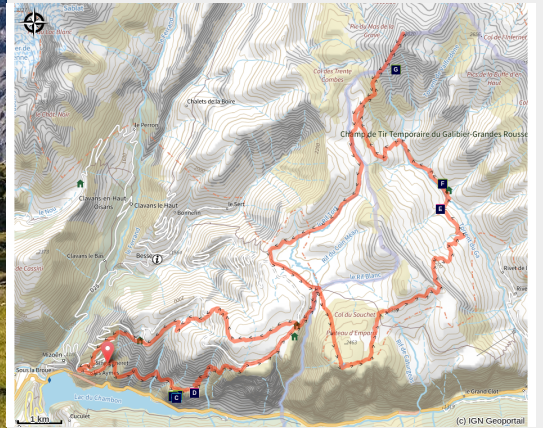


Tour du plateau d'Emparis depuis Mizoën en 4 jours

Oisans - Mizoën



Lac Lérié (© Parc national des Écrins - Bertrand Bodin)



Cette itinérance de 4 jours permet de côtoyer le plateau d'Emparis, lieu unique du massif des Écrins, et d'atteindre le Pic du Mas de La Grave (3020m).

Depuis Emparis, chaque regard apporte son lot de beauté. En bas, le lac du Chambon, en haut, les sommets majestueux des Écrins. Le plateau constitue une des plus belles vues que l'on puisse avoir sur la Meije, le Rateau et le glacier de la Girose. Le Pic du Mas de la Grave est quant à lui majestueux, il est l'objectif incontournable pour les randonneurs aguerris qui viennent dans la vallée.

Useful information

Practice : By walk

Duration : 4 days

Length : 43.7 km

Trek ascent : 2642 m

Difficulty : Hard

Type : Multi-day trekking

Themes : Lake and glacier,
Panorama, Pastoralism

Trek

Departure : Mizoën

Arrival : Mizoën

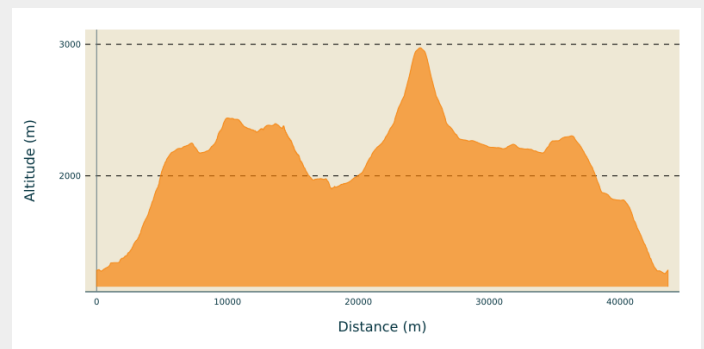
Markings :  PR  GR

Cities : 1. Mizoën

2. La Grave

3. Besse

Altimetric profile



Min elevation 1258 m Max elevation 2975 m

Le tour commence par une courte étape qui invite à flâner de villages en hameaux. Le sentier prend de la hauteur sur des chemins schisteux en balcons, et permet d'arriver au lac du Lauvitel et son sentier découverte, puis au hameau des Clots, surplombé par une des plus belles cascades pétrifiantes d'Isère.

La seconde étape longe tout d'abord le torrent de la Pisse amenant en surplomb de la fameuse cascade pétrifiante. On accède ensuite rapidement aux refuges du Fay et des Mouterres via une piste pastorale. Le chemin rejoint alors le Plateau d'Emparis et ses deux lacs emblématiques : lac Lerié et lac Noir, où se révèlent les glaciers des Écrins et La Meije.

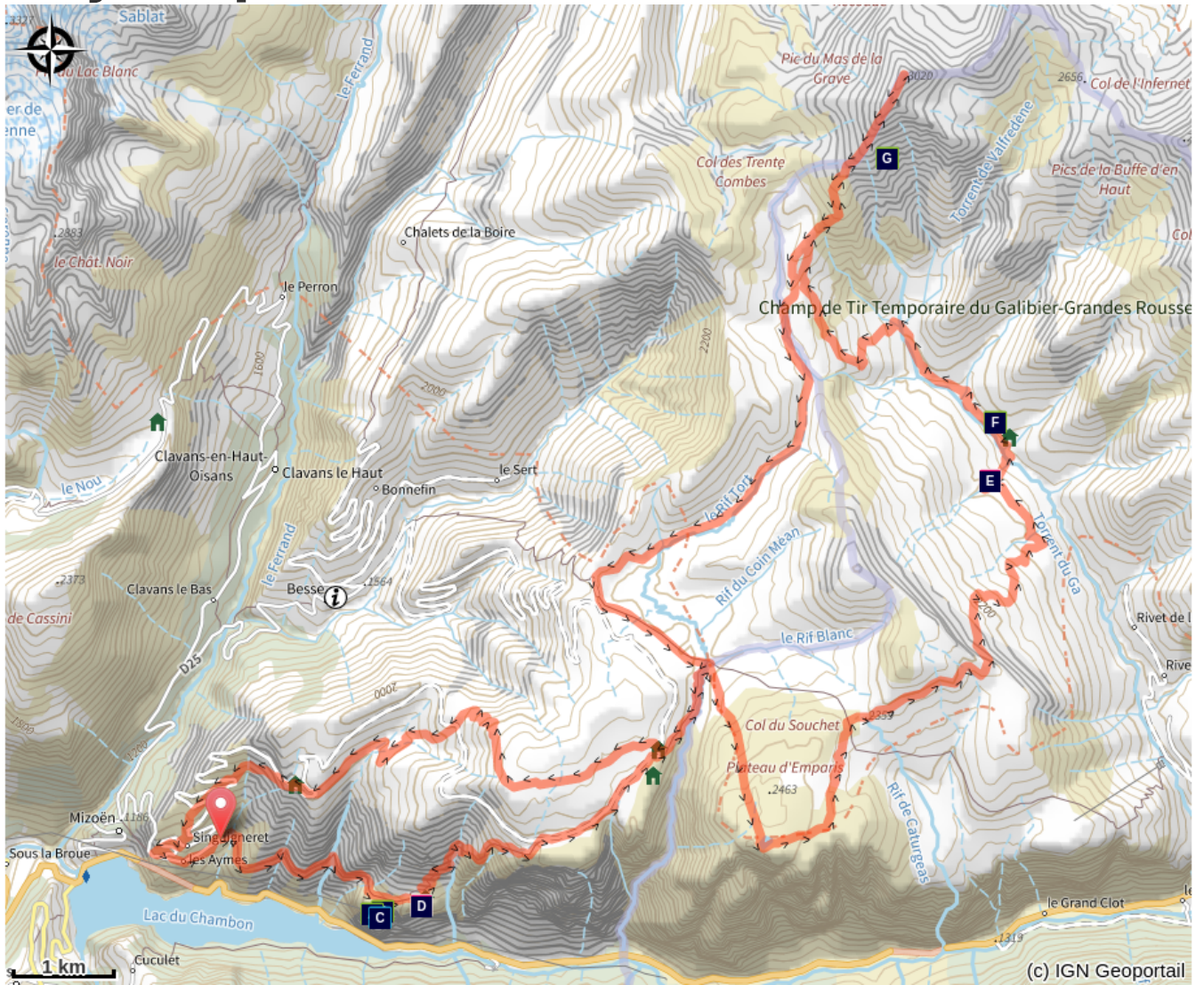
Le troisième jour est rythmé par l'imposante présence du Pic du Mas de La Grave (3020m). Du vallon de la Buffe, l'ascension jusqu'au Pic est incontournable pour les randonneurs chevronnés et offre une vue à 360°. Retour ensuite aux refuges du Fay et des Mouterres pour la nuit.





La dernière étape, permet de clôturer en toute douceur cette itinérance. La descente évolue dans les alpages et permet, via des sentiers schisteux, de rejoindre Mizoën. Retour à la civilisation en côtoyant la vie d'antan, à travers ruines de chalets d'alpages et terrasses faites à main d'homme.




Stages :

1. De Mizoën au refuge des Clots
3.3 km / 245 m D+ / 1 h 30
2. Du refuge des Clots au refuge du Pic du Mas de la Grave
15.9 km / 1152 m D+ / 7 h
3. Du refuge du Pic du Mas de la Grave aux refuges des Mouterres et du Fay
16.2 km / 1135 m D+ / 8 h
4. Des refuges des Mouterres et du Fay à Mizoën
9.2 km / 87 m D+ / 2 h 30

On your path...



-  Purple Loosestrife (A)
-  Lovitel Lake (C)
-  Exploitation et usages du tuf (E)
-  Vautours fauves (G)

-  Common Midwife Toad (B)
-  Petrifying Fountain (D)
-  Pullulation des campagnols (F)

All useful information

i 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](#).



! Advices

Le sentier emprunté par le GR 50 fait l'objet d'une interdiction de la pratique du VTT (Arrêté du Maire de Mizoën).

Sentier un peu vertigineux pour la 1ère étape.

Sont interdits pendant l'été sur le plateau d'Emparis, le camping, les feux et les activités nautiques (baignade incluse). Les chiens devront être tenus en laisse. Le bivouac entre 19 h et 9 h reste autorisé.

How to come ?

Transports

Depuis Grenoble ou Bourg d'Oisans, emprunter la ligne 3030 jusqu'au barrage du Chambon, puis traverser le pont et emprunter le GR50 jusqu'à Mizoën.

<http://www.itinisere.fr>

Depuis Briançon, prendre la ligne LER35, jusqu'au barrage du Chambon, puis traverser le pont et emprunter le GR50 jusqu'à Mizoën.

<https://zou.maregionsud.fr/>

<https://www.autocars-resalp.com>

Access

Depuis le Bourg d'Oisans, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Après le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à gauche vers la route

menant à Mizoën.

Depuis Briançon, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Avant le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à droite vers la route menant à Mizoën.

Advised parking

Parking des Clots, au bout de la piste après le hameau des Aymes.

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.

Short-toed snake eagle

Sensitivity period: March, April, May, June, July, August, September

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

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1840m d'altitude !

Information desks

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/>



Bureau d'information touristique de Besse

Rue Principale, 38142 Besse en Oisans
info-ferrand@oisans.com
Tel : 04 76 80 00 85
<https://besse-en-oisans.com>

Source



Parc national des Ecrins

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

On your path...



Purple Loosestrife (A)

During the whole summer, the Purple Loosestrife, with its beautiful purple spikes, sprinkles the small Lovitel lake with colour. Considered to be a weed to be destroyed, it does however hold a position among the most useful plants (plants with medicinal properties). Its astringent properties, among others, deem it to be a good remedy against colic in infants when teething. In the kitchen, its young shoots and the flesh of its stalks used to be consumed as a vegetable. The leaves could also be infused like tea.

Attribution : Cyril Coursier - PNE



Common Midwife Toad (B)

In Spring, a short note emitted at regular intervals resonates around the lake. It is the mating season for this small terrestrial grey toad, mottled with black and brown; it is the male toad's song to attract the females. A peculiarity of this anuran is that the male uses his back legs to surround the string of ova laid by the female to fertilize them with a jet of semen mixed with urine. In this way he watches over the eggs for several weeks. When they are on the point of hatching, he goes to the water and frees the young frogspawn.

Attribution : Marc Corail - PNE



Lovitel Lake (C)

In addition to being one of the rare wetlands at altitude on the highest part of the Romanche, Lovitel Lake unusually partially dries out during the summer and turns in to a marsh. In this way it becomes ideal for the development of amphibians who benefit from the absence of fish, their predators. Furthermore, the ecological quality of the environment is remarkable... Several species of great natural value are present at this site, notably the Adder's Tongue Fern and the Small Meadow Rue, both protected regionally.

Attribution : Cyril Coursier - PNE



Petrifying Fountain (D)

The water that crosses the Emparis plateau which is composed of permeable sedimentary rock, fills up with Calcium bicarbonate. When, lower down, it comes in to contact with the impermeable crystalline rock layer of the Hercynien granitic base, the water follows a fault plane established between two layers and finishes in an aerial waterfall. The dissolved carbonates are transformed into a soft rock called Tuff by their contact with the air which has accumulated there for millennium. This resurgence, or petrifying fountain, is one of the most beautiful in France.

Attribution : Cyril Coursier - PNE



Exploitation et usages du tuf (E)

Les dépôts de tuf peuvent être parfois très épais et exploités sous forme de carrières. On les trouve dans des petits cours d'eau comme en rive droite du Gâ, au niveau des Combettes. Cela donne un aspect caractéristique à ces petits torrents, qu'on appelle alors sources pétrifiantes ou tufières. Cette pierre devient très solide après sa découpe en carrière : une fois sec, le tuf constitue un matériau de construction léger, isolant et facile à tailler que l'on trouve dans le canton intégré aux constructions traditionnelles (cheminées, encadrements de fenêtres, pierres d'angle) et comme principal matériau de construction des églises, comme celle des Terrasses.

Attribution : Pierre Masclaux



Pullulation des campagnols (F)

Le campagnol terrestre, aussi appelé rat taupier, est l'une des plus grosses espèces de campagnols. Son cycle de reproduction est tel que l'espèce peut connaître des phases de pullulation. Sans que l'on en comprenne les causes, ce problème cyclique a débuté il y a quelques années au fond du vallon de la Buffe, à 2000 m d'altitude. Si les premiers indices de la présence de campagnols dans une prairie sont sans conteste les "taupinières", leur pullulation se traduit par des terrains totalement bouleversés que l'on peut prendre pour des terres labourées.

Attribution : Damien Combrisson



Vautours fauves (G)

En vol, la silhouette des vautours fauves, rectangulaire, monolithique et contrastée, est unique. Leur envergure varie de 2,60 m à 2,80 m pour un poids de 6 à 9 kg... à jeun ! Posés, ils se caractérisent par des couleurs brune et crème et un long cou couvert d'un duvet blanc et ras qui émerge d'une collerette de plumes blanches duveteuses. Grégaires, les vautours vivent en colonies dans les falaises.

Attribution : Marion Molina