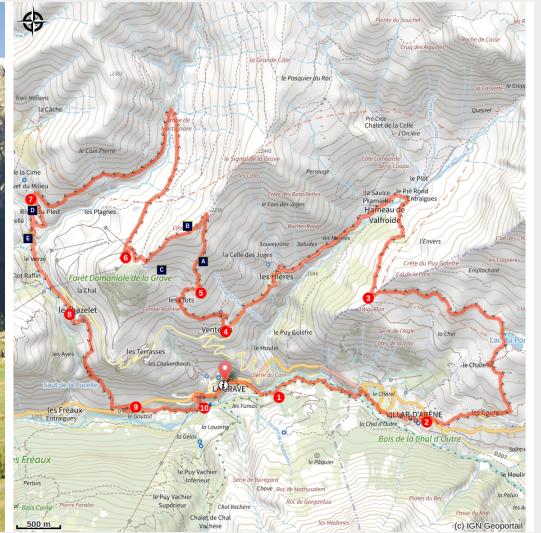


# Trail - Le Trophée de La Meije

Briançonnais - La Grave



La Meije un jour de septembre pour le Trail de la Meije (Jenny Selberg)



*S'échapper à 2000 mètres d'altitude, en moyenne, pour toucher du bout des doigts les glaciers de La Meije et du Râteau.*

Cet itinéraire de trail présente une multitude de paysages de montagne ; entre forêts de mélèzes, lacs d'altitude et villages d'alpage. Ce parcours sauvage et varié s'inscrit dans les esprits de par ses points de vues à couper le souffle.

## Useful information

---

Practice : Trail

---

Duration : 4 h

---

Length : 26.4 km

---

Trek ascent : 1314 m

---

Difficulty : Medium

---

Type : Loop

---

Themes : Panorama

---

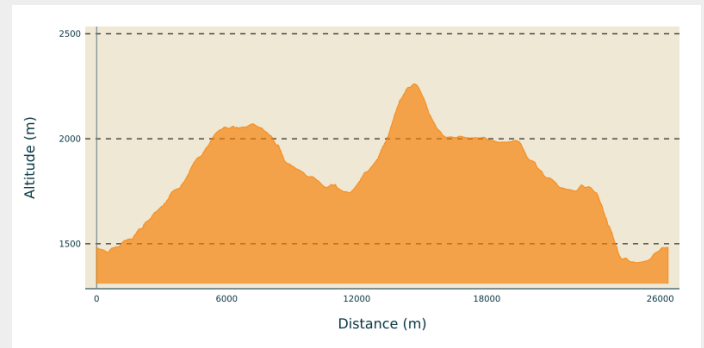
# Trek

**Departure** : L'Office du Tourisme, La Grave

**Arrival** : L'Office du Tourisme, La Grave

**Cities** : 1. La Grave  
2. Villar-d'Arène

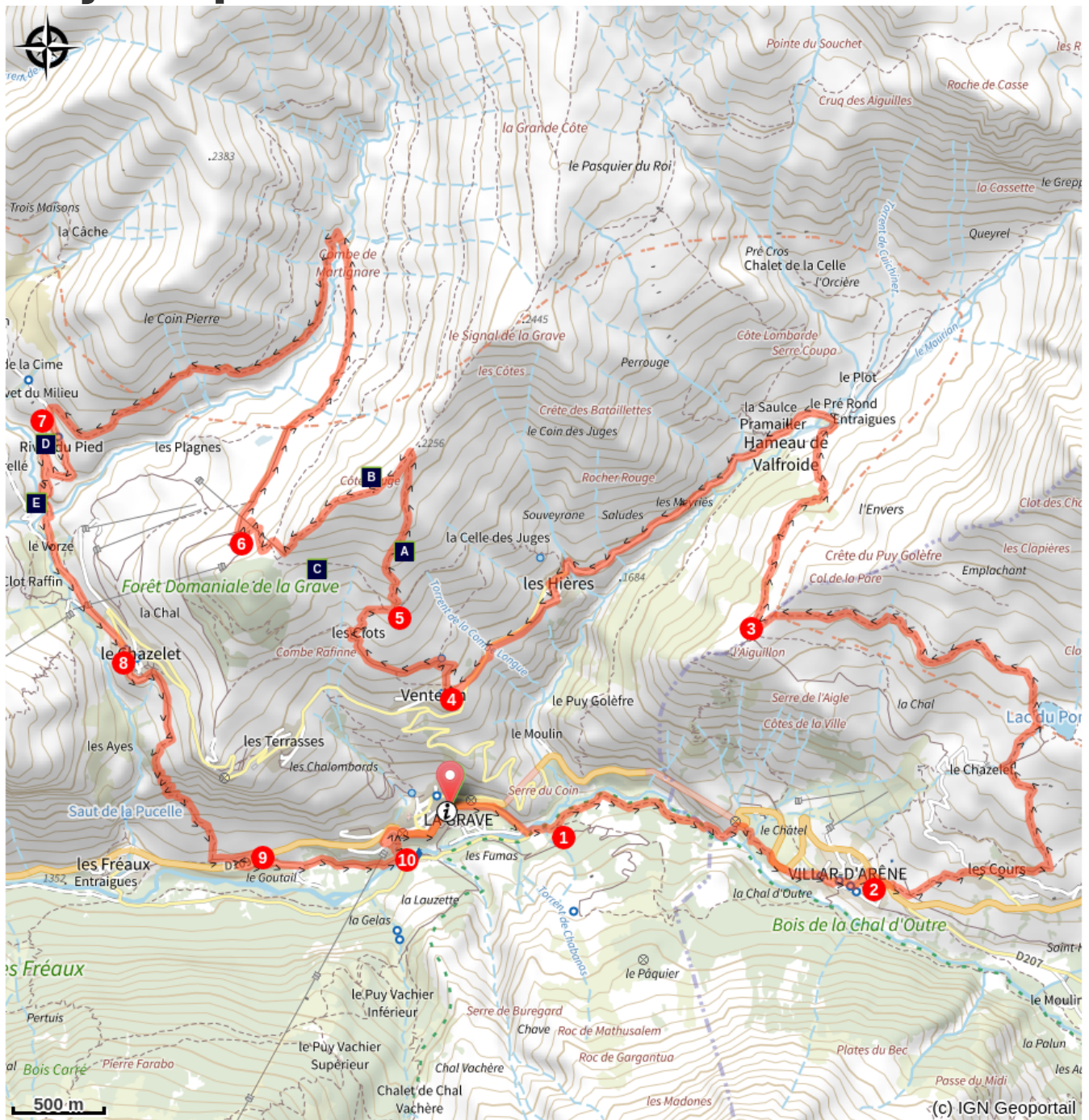
## Altimetric profile



Min elevation 1411 m Max elevation 2262 m

1. Prendre en direction de Villar d'Arène par la Romanche.
2. Traverser le village pour ensuite traverser la départemental en direction du hameau des Cours.
3. Après avoir traversé le hameau des Cours, prendre en direction du lac du Pontet et l'Aiguillon.
4. Au col redescendre sur le versant Nord pour atteindre le hameau de Valfroide. Continuer sur la piste pour déboucher sur le hameau des Hières et ensuite se rendre à Ventelon. De Ventelon prendre en direction et passer les Clots en restant sur la droite.
5. À la première intersection, continuez tout droit jusqu'à la deuxième intersection sur votre gauche en direction de côte Rouge. Au col bifurquer sur la gauche pour redescendre les crêtes pour rejoindre le haut du téléski des Plagnes.
6. Longer, sur un chemin, le téléski pour ensuite obliquer sur la droite pour atteindre le fond du vallon de Martignare. Suivre le petit sentier jusqu'au Rivet du Pied.
7. Depuis le Rivet regagner le Chazelet.
8. Du Chazelet prendre en direction des Fréaux par la chapelle Notre-Dame de Bon-Repos pour arriver à la départementale.
9. À celle-ci, descendre pour rejoindre le Camping de La Gravelotte et emprunter le chemin de retour vers La Grave.
10. Au pont, remonter sur votre gauche en direction des Téléphériques des Glaciers de la Meije pour retourner à votre point de départ.

# On your path...



-  Edelweiss (A)
-  Ophrys bourdon (C)
-  Campanula thyrsoides (E)
-  De la légende aux pratiques... (B)
-  Altitude hayfields (D)

# All useful information

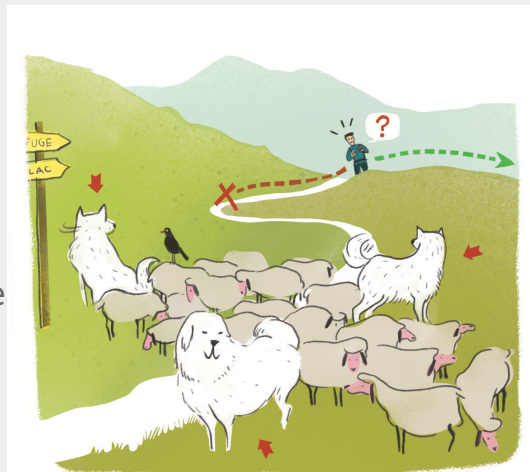
## **i** Herd protection dogs

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](#).



## How to come ?

### Transports

Depuis Grenoble et Briançon, prendre la ligne de bus LER 35 mise en place par la compagnie de transport ZOU!

Plus d'informations sur notre [site internet](#).

### Access

Depuis Grenoble prendre en direction de Vizille/ Station d'Oisans, à Vizille prendre la direction du Bourg d'Oisans. Après avoir traversé Bourg d'Oisans, prendre la D1091 en direction de Briançon et La Grave.

Depuis Briançon, prendre en direction de La Grave en passant par le Col du Lautaret par la D1091.

### Advised parking

À proximité de l'Office de Tourisme, La Grave

## Accessibility

**Accessibility level** : Experimented

## Exposure

Forte exposition, peu de zones ombragées avec peu d'arbres sauf au bord de la Romanche.

## Advice

Passage délicat n°1: sur le chemin entre La Grave et Villar d'Arène virage dangereux avant d'arriver au niveau de la sortie du tunnel de l'Ardoisière.

Passage délicat n°2: Virage dangereux après Le Chazelet avant d'arriver à la chapelle Bon-Repos.

# 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 2160m d'altitude !

## Information desks

### Tourist information office of La Grave

RD1091, 05320 La Grave

lagrave@hautesvallees.com

Tel : (+33) 04 76 79 90 05

<http://www.lagrave-lameije.com>



## Source



Office de Tourisme des Hautes Vallées

<https://www.hautesvallees.com>

# On your path...

---



## ✿ Edelweiss (A)

Comment ne pas parler de cette figure emblématique des fleurs de montagne ? Elle s'appelle aussi « Pied de Lion » du fait de la forme de ses fleurs. Et l'on parle bien de fleurs au pluriel car ce que l'on prend pour une seule fleur est en fait un assemblage de feuilles laineuses (les bractées) entourant un groupe de fleurs jaunâtres : c'est donc une Astéracée (anciennement appelée Composée)... comme la marguerite ou la pâquerette.

Attribution : Christophe Albert - PNE

---

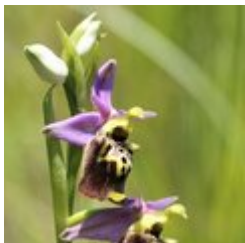


## ✿ De la légende aux pratiques... (B)

Aussi nommées « étoiles des Glaciers », les Edelweiss seraient nées de l'étoile qui guida les rois mages. En effet, cet astre, voyant qu'il avait rempli sa mission, décida de se poser sur les cimes en une multitude de petites étoiles ! Plus prosaïquement, l'Edelweiss est un antioxydant, un anti-inflammatoire, un anti-diarrhéique et, mélangée avec du miel, elle aide à lutter contre les affections respiratoires.

Attribution : Bernard Nicollet - PNE

---



## ✿ Ophrys bourdon (C)

De la grande famille des Orchidacées, l'Ophrys bourdon est l'un des champions du déguisement et de la tromperie ! Avec son labelle (le pétale le plus grand, situé au bas de la fleur) semblable à un insecte, il trompe les bourdons, en allant jusqu'à dégager un parfum qui ressemble à celui de la femelle. Les insectes croient reconnaître leur moitié et se dépêchent d'aller lutiner un petit coup, croyant ainsi assurer leur propre descendance ! Mais ce faisant, ils permettent celle de la plante en emportant sur leur tête les pollinies, amas de grains de pollen qui, avec le même manège sur une autre plante, assurent la fertilisation !

Attribution : Mireille Coulon - PNE

---



## ✿ Altitude hayfields (D)

Natural hayfields are of great biological variety and are home to associations of plants that blossom freely. From this botanical variety come a multitude of insects and more particularly butterflies that find an ideal environment for their development. Maintaining the balance of these zones is essential, even more so at this altitude and in such a valley.

Attribution : Mireille Coulon - PNE

---



## ✿ Campanula thyrsoide (E)

This flower is an emblem of the area of La Grave and is recognisable among all others thanks to its yellow flowers that form a compact flower head also known as "thyrses". It is edible in a cheese-topped bake and is one of the rare biennial alpine plants. The seeds are scattered in the autumn and in the first year grow into big long leaves that form a rosette. Blossoming only occurs in the second year, when after ensuring reproduction, the plant dies.

Attribution : Bernard Nicollet - PNE