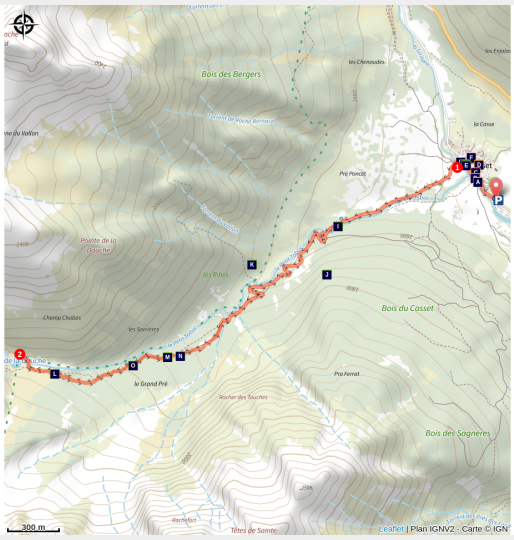
Le lac de la Douche

Parc national des Ecrins - Le Monêtier-les-Bains



Le lac de la Douche (Cyril Coursier - Parc national des Ecrins)

Cette agréable balade familiale offre une diversité de paysages montagnards.

Du hameau traditionnel du Casset au lac de couleur bleu turquoise, cette randonnée longe les prairies fréquentées à l'aurore par des chevreuils puis traverse la forêt de mélèzes où quelques chamois se laissent parfois apercevoir. Au creux du vallon, le torrent apporte une fraîcheur bien accueillie en été par les randonneurs et les petits montagnards ravis de trouver un point d'eau.

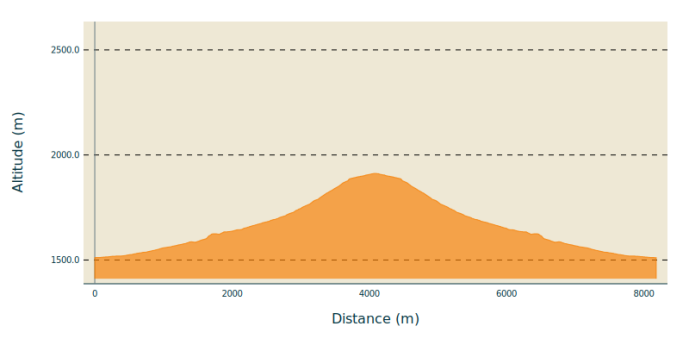
Infos pratiques

- Pratique : A pied
- Durée : 2 h 30
- Longueur : 8.2 km
- Dénivelé positif : 413 m
- Difficulté : Facile
- Type : Aller-retour
- Thèmes : Faune, Lac et glacier
- Accessibilité : Joëlette

Itinéraire

Départ : Le Casset, Le Mônetier-les-Bains
Arrivée : Le Casset, Le Mônetier-les-Bains
Communes : 1. Le Monêtier-les-Bains

Profil altimétrique

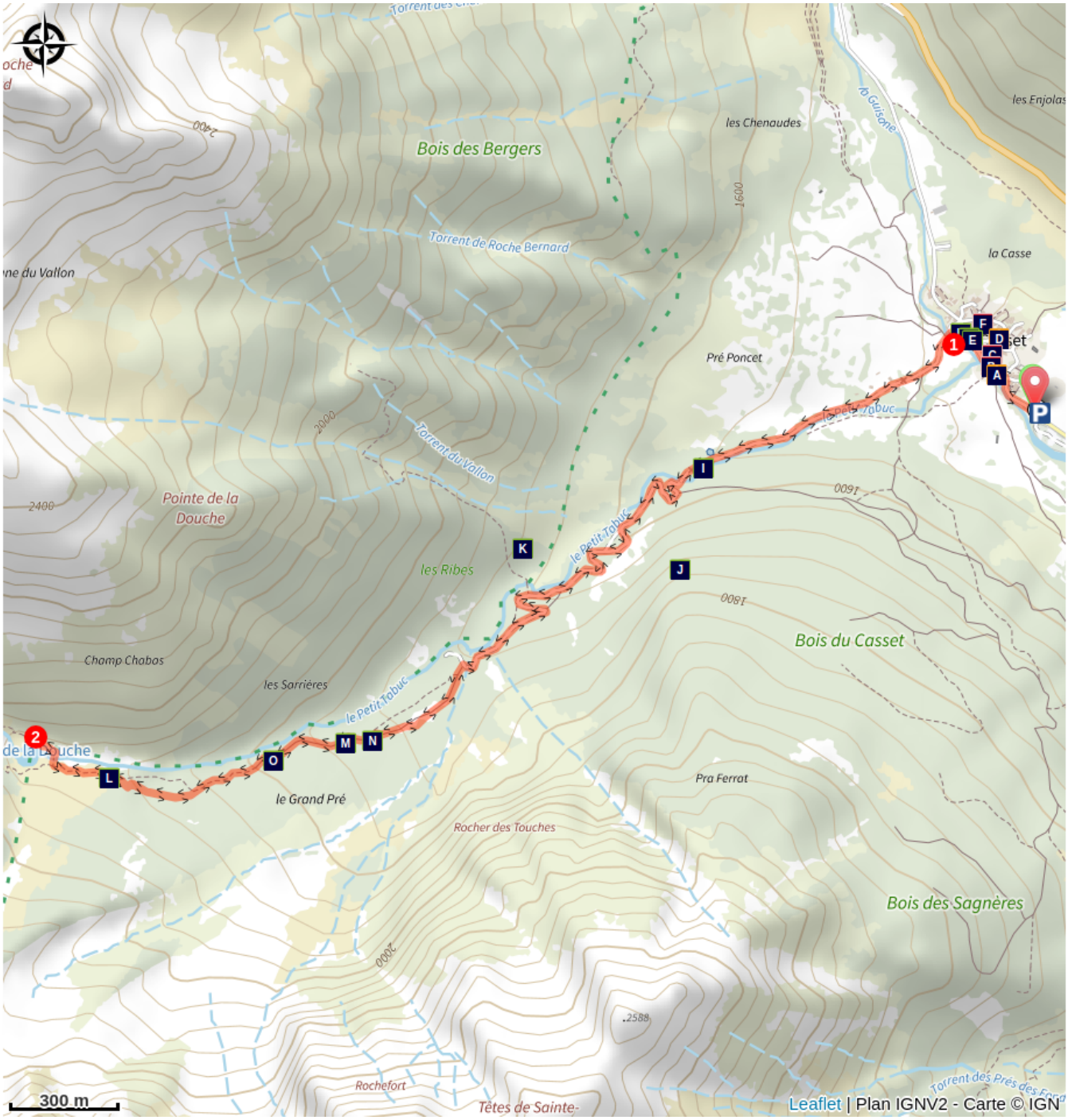


Altitude min 1511 m Altitude max 1912 m

Depuis le parking à l'entrée du hameau du Casset, au niveau du Centre d'information du Parc, remonter le hameau par la ruelle principale.

1. Traverser sur votre gauche, le deuxième pont sur la Guisane. Une piste rectiligne longe le torrent du Petit Tabuc et permet de quitter progressivement les prairies de fauche pour s'enfoncer dans les bois. Au-delà de la barrière et du pont du Clot du Gué, une ascension régulière traverse le mélézin et mène à la clairière du Grand Pré (1683 m) puis au lac de la Douche (1 901 m).
2. Revenir par ce même itinéraire.

Sur votre chemin…



- Eglise Saint-Claude (A)
- Eglise Saint-Claude au Casset (B)
- Cadrans solaires (C)
- Le Casset (D)
- Moineau soulcie (E)
- Portes et cours (F)
- Murin à moustaches (G)
- L'amoureux des vieilles pierres (H)
- Blaireau européen (I)
- Le cincle plongeur (J)
- Les chamois (K)
- Merle à plastron (L)
- Un prédateur volant (M)
- L'aigle royal, mascotte des Ecrins (N)
- Mélèze (O)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une **réglementation** qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.

Les chiens de protection des troupeaux

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
En cas de problème, racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.

Comment venir ?

Accès routier

Le Casset à 17 km de Briançon par la D1091 et D300.

Parking conseillé

A l'entrée du hameau du Casset

Accessibilité

Obstacles :
Pentes, cailloux, sentier étroit

Parking :
A l'entrée du village du casset, grand parking en stabilisé. Pas de place PMR.

Sanitaires :
Sanitaire sur le parking accessible PMR

Joëlette

Niveau d'accessibilité : Expérimenté

Pente

Pente moyenne à 11% sur le début de la randonnée puis une pente à 19% sur 600m

Largeur

Étroit à l’arrivée sur le lac

Signalétique

Balisage avec panneaux jaunes

Revêtement

Début de la randonnée sur une large piste puis sentier caillouteux à partir de 3,2km.

Exposition

Toute la montée est ombragée, puis ensoleillée sur le dernier kilomètre.

Recommandation

Depuis le parking à l'entrée du Casset, au niveau du Centre d'information du Parc, remonter le hameau par la ruelle principale. Pente à 11%.

Traverser sur votre gauche, le deuxième pont sur la Guisane. Une piste rectiligne

longe le torrent du Petit Tabuc et permet de quitter progressivement les prairies de fauche pour s'enfoncer dans les bois. Au-delà de la barrière et du pont du Clot du Gué, une ascension régulière (pente à 11%) traverse le mélézin et mène d'abord dans la clairière du Grand Pré (1683 m).

Après avoir traversé le pont de la clairière du Grand Prè (3,2 km), suivre le sentier très technique avec présence de gros cailloux et une pente à 19% sur 500m.

A 3,8km, après une montée intense vous arrivez sur un sentier étroit avec quelques passages techniques mais plutôt plat pour arriver au lac de la Douche (1 901 m).

Présence de zones plate au bord du Lac pour faire une pause

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d’une espèce ou d’un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d’informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2610m.

Lieux de renseignement

Centre d'accueil du Casset (ouverture estivale)
Le Casset, 05220 Le Monêtier-les-bains

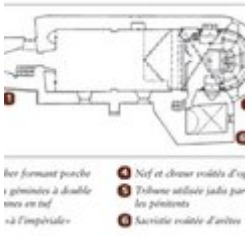
brianconnais@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 24 53 27
http://www.ecrins-parcnational.fr/

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre chemin...



Eglise Saint-Claude (A)

Ancienne chapelle dont l’existence est attestée en 1500, cet édifice de style roman devint église paroissiale en 1826. Elle est dédiée à Saint-Claude de Besançon. "Autrefois, les gens du Casset se rendaient en pélerinage à Saint-Claude dans le Jura". Le jour de la Saint-Claude (6 juin), il y a une messe. "Deux jours avant, les femmes du village vont nettoyer l’église, la décorer". Ensuite, on va prendre l’apéritif au café devant l’église. Des visites de l’église sont organisées par l’Office du Tourisme tout l’été.

Crédit photo : PNE

Eglise Saint-Claude au Casset (B)

Avec son clocher démesurément élevé, l’église du Casset ne peut passer inaperçue. Son dôme à l’impériale à quatre pans est construit sur le modèle de la collégiale de Briançon. L’église, inscrite à l’inventaire des Monuments Historiques, est placée sous la protection principale de Saint-Claude. Dans son aspect actuel, elle date du XVIIIe siècle. L'édifice précédent était antérieur au début du 16e siècle. A l’intérieur, l’œil est immédiatement attiré par les ogives du chœur, créant une ambiance intime, d’autant plus forte que le clocher disproportionné ne présuppose pas un intérieur de taille aussi modeste Le chœur est reconstruit en 1716-1717, probablement après l’incendie de la chapelle précédente. Les traces de cette période figurent sur la clé de voûte. La clôture du chœur en fer forgé porte elle aussi les inscriptions « HM 1717 », une date que l’on retrouve sur la grille en fer forgé de l’imposte de la fenêtre axiale de l’abside et sur les fonts baptismaux.

Cadrans solaires (C)

En vous promenant dans le hameau du Lauzet, vous aller découvrir des cadrans solaires récents, réalisés à la mode d’autrefois. Bien visibles depuis les principales ruelles, ils égayent les façades bien restaurées des maisons d’antan.

Crédit photo : Claire Broquet - PNE

Le Casset (D)

Situé à l'entrée de la vallée, le Casset est un village carapace qui est entouré de paysages de cultures. Son nom provient du verbe “cassare” (casser, briser, en bas-latin), et désigne un lieu couvert d’éboulis. Or ils sont nombreux, dans cette haute vallée jadis creusée par un énorme glacier. Le hameau, sur la rive gauche de la Guisane, est à l’abri des avalanches, sous le regard de quelques sommets et glaciers prestigieux qui “bougent” à une autre échelle de temps que la nôtre.

Crédit photo : PNE - Masclaux Pierre

Moineau soulcie (E)

Le moineau soulcie se trouve dans le site en limite nord-ouest et altitudinale de son aire de répartition et niche régulièrement dans la zone. Cette espèce en régression au niveau national a été inscrite sur la liste rouge en Rhône-Alpes et fait l'objet d'études en PACA. Les moineaux domestiques sont parfois ignorés des hommes car trop proches d'eux. Et pourtant ! Celui-là est plus grand, et si son plumage l’apparente à une femelle de moineau domestique, ses cris le distinguent à coup sûr : un « tilip» ou un «thui» quand ce n’est pas un «tchei» typique du pinson du Nord !

Crédit photo : PNE - Combrisson Damien

Portes et cours (F)

Au hasard des rues du Casset, certaines portes d’habitation attirent le regard, réunissant la plupart des éléments décoratifs des façades. Elles sont en mélèze, moulurées ou sculptées de motifs géométriques ou floraux et sont surmontées d’un tympan souvent orné d’une grille. Derrière la porte se cache la cour, vestibule commun aux hommes et aux bêtes. La façon d’habiter et d’organiser la maison prévoyait autrefois cette entrée unique, espace de circulation donnant accès à l’étable et aux pièces d’habitation. Entre extérieur et intérieur, la cour a une fonction de passage, d’isolation, mais aussi de rangement.

Crédit photo : Claire Broquet - PNE

Murin à moustaches (G)

Le murin à moustaches est une chauve-souris à museau sombre. Il est assez commun dans certaines régions de montagne, où il peut être l’une des espèces les plus fréquentes après ses cousines les pipistrelles. Il affectionne les arbres, depuis les berges des rivières jusqu’aux forêts d’altitude, mais on le rencontre aussi dans les jardins, les villages, comme au hameau du Casset. Ce petit mammifère se nourrit d'insectes volants participant ainsi à leur régulation. Comme tous les mammifères, la femelle nourrit son unique petit en l'allaitant.

Crédit photo : PNE - Corail Marc

L'amoureux des vieilles pierres (H)

Le moineau soulcie est un sédentaire. Généralement, il s’installe dans les zones agricoles riches en pierres, terrasses de culture, ruines, clapiers, vieux bâtiments… toujours bien exposées. Ce moineau est un méridional que l’on trouve jusqu’à plus de 2 000 m d’altitude, pourvu que le paysage soit dégagé et riche en éléments minéraux. Il niche dans un trou de rocher, dans un mur, parfois sous le toit d’une habitation. Il peut alors se mélanger au moineau domestique. C’est un oiseau sociable qui vit en petites colonies éparses.

Crédit photo : PNE - Combrisson Damien

Blaireau européen (I)

La rencontre avec le blaireau a souvent lieu la nuit au bord d'un chemin, d'un talus ou d'une route. Son allure tranquille et sa démarche ronde de plantigrade font penser à un petit ours ; à moins qu’il ne laisse voir les bandes noires et blanches de sa tête avant de fuir. Vers de terre, reptiles, grenouilles, fruits, plantes… sont à son menu. Les familles de blaireaux vivent dans des terriers parfois très étendus et très anciens, aux nombreuses chambres et galeries. Tolérants, ils les partagent quelquefois avec les lapins ou les renards. Le « tesson » fait partie de ces voisins discrets qui nous côtoient sans laisser deviner leur présence hormis leurs empreintes composées de 5 doigts presque alignés et laissant apparaître les traces de longues griffes.

Crédit photo : PNE - Fiat Denis

Le cincle plongeur (J)

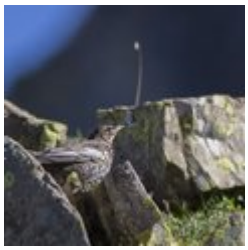
Au promeneur attentif, le torrent de montagne livre ses secrets. Le maître des lieux est un petit oiseau brun, roux et gris, à la queue courte et au plastron d'un blanc pur, séparé de l'abdomen foncé par une bande couleur châtain. On l'aperçoit souvent en vol, rasant la surfaces des eaux pour saisir les insectes. Le cingle plongeur doit son nom à ses habitudes alimentaires; pour trouver des larves aquatiques, il plonge tête la première et vient s'agripper au fond pour marcher à contre courant.

Crédit photo : Damien Combrisson - PNE

Les chamois (K)

Rupicapra rupicapra, la chèvre des rochers n'est pas à l'origine exclusivement inféodée à la haute montagne. L'espèce affectionne tout particulièrement les escarpements rocheux et les fortes pentes plus que l'altitude. Toutefois, la forte pression humaine exercée sur le chamois l'a conduit à se retirer toujours plus haut. Convoité pour sa chasse sportive, il a trouvé refuge ici dans le Parc national des Ecrins.

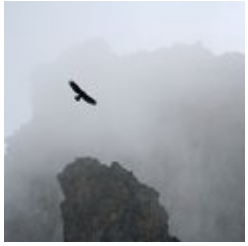
Crédit photo : Cyril Coursier - PNE



Merle à plastron (L)

Au milieu des alpages parsemés de mélèzes ou de "brousses", un cri d’alarme suivi d’une amorce de chant retentit. Un merle ? Oui, mais un merle à plastron. Ce merle de montagne, farouche, au vol rapide, habite les lisières des forêts de mélèzes, de pins sylvestres, d’épicéas et de pins cembros, de 1 000 à 2 500 m d’altitude. Essentiellement migrateur, le merle à plastron hiverne en Espagne et en Afrique du Nord et sera de retour en montagne dès le mois de mars.

Crédit photo : PNE - Saulay Pascal



Un prédateur volant (M)

L’aigle est un prédateur par excellence. Tout en lui évoque la force et l’audace. Son aspect bien sûr, avec un regard impressionnant que souligne une arcade sourcilière proéminente, mais surtout des armes redoutables : un vol rapide adaptable aux situations les plus acrobatiques, et des serres acérées d’une grande puissance. Sa vue perçante lui permet de détecter ses proies : de la marmotte au jeune chamois, en passant par le lagopède et le lièvre. En hiver, il prélève régulièrement sa nourriture sur les cadavres d’animaux contribuant ainsi à l'épuration naturelle de la nature.

Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe

L'aigle royal, mascotte des Ecrins (N)

Le site du Petit Tabuc est un territoire de nidification très favorable à l'aigle royal. L'aigle royal compte parmi les espèces protégées considérées comme rares en Europe. L'importance des populations recensées dans le massif des Ecrins confère au Parc une responsabilité particulière dans la conservation de l'espèce. Des comptages sont organisés régulièrement depuis 1985 ainsi qu'un suivi fin de la reproduction, des causes de perturbation et de la mortalité.

Crédit photo : PNE - Combrisson Damien

Mélèze (O)

Le mélèze est le seul résineux européen à perdre ses aiguilles en hiver. Son bois est rouge brun. Dans le paysage, il détonne par ses couleurs allant du vert tendre au printemps aux couleurs or de l'automne. Ses fleurs roses séduisent les naturalistes et photographes au printemps. Le mélèze est un arbre colonisateur des versants de montagne. S'il s'accommode des conditions difficiles de la montagne, il ne supporte pas la concurrence des autres arbres. Le site du Petit Tabuc est un bel exemple de la capacité de colonisation de cette essence, même si elle est régulièrement mise à mal par les avalanches.

Crédit photo : PNE - Chevalier Robert