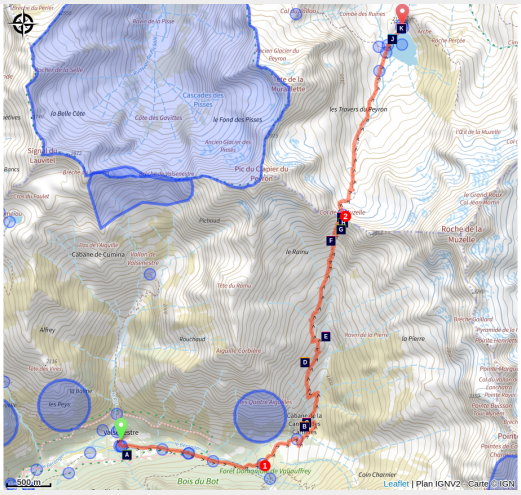
De Valsenestre au lac de la Muzelle (étape du GR 54)

Valbonnais

Roche percée de la Muzelle (© Pierre Masclaux)



Cette étape doit se savourer : il s'agit de la dernière grande ascension de ce tour des Ecrins et qui se fait dans l'ambiance minérale caractéristique des hautes vallées alpines. Avec à la clé, le lac de la Muzelle qui sublime cette journée.

C'est le grand jour ce matin ! Le mythique col de la Muzelle est là qui tend les bras. La montée dans l'alpage aux pieds des géants(Roche de la Muzelle, Pic du Clapier du Peyron) donne déjà le ton ; aujourd'hui, ça grimpe ! Pas moins de 50 lacets, taillés dans le schiste et régulièrement entretenus, permettant de toucher le but ultime de cette grande aventure. Un pur moment de

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h 30

Longueur : 9.0 km

Dénivelé positif : 1293 m

Difficulté : Difficile

Type : Etape

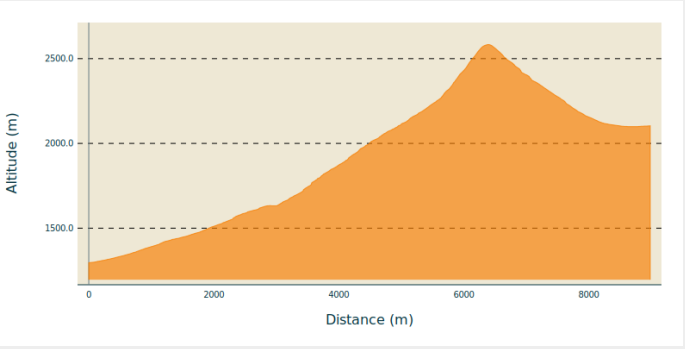
Thèmes : Lac et glacier, Pastoralisme, Refuge

montagne qui débouche sur un havre de paix
un peu plus bas : les rives du lac de La Muzelle.

Itinéraire

Départ : Valsenestre, Valjouffrey.
Arrivée : Lac de la Muzelle, Venosc.
Balisage : GR
Communes : 1. Valjouffrey
2. Les Deux Alpes

Profil altimétrique

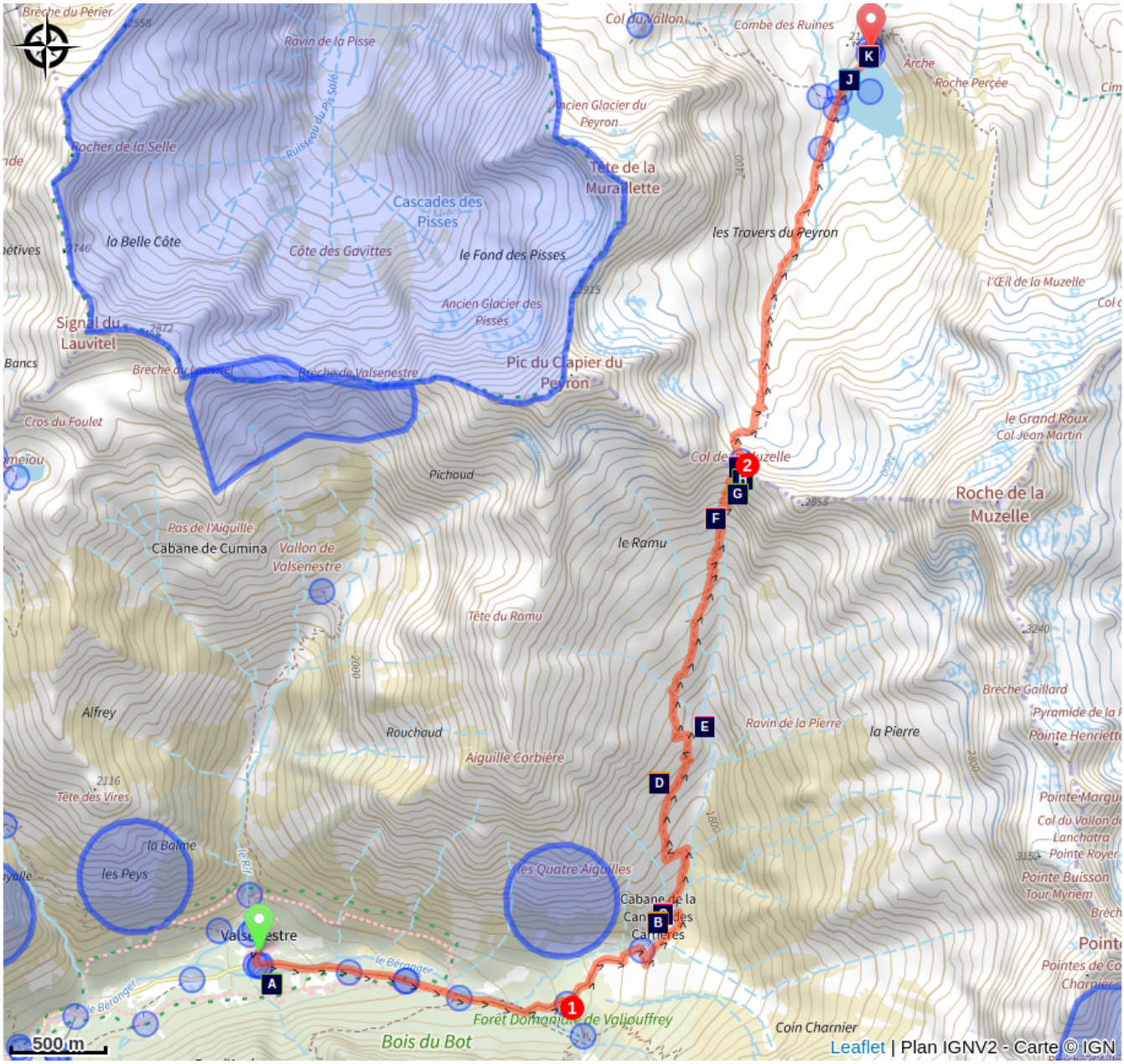


Altitude min 1296 m Altitude max 2583 m

Depuis le parking de Valsenestre emprunter la piste forestière qui s’élève doucement vers l’est. Deux ponts successifs permettent de traverser le torrent dans la forêt composée essentiellement de conifères (sapin, épicéa, mélèze) enserrant quelques rares et petits prés encore fauchés.

1. Plus haut, à l'altitude 1 492 m, prendre à gauche pour atteindre la lisière de la forêt qui laisse apparaître une vaste zone d'éboulis partiellement végétalisée. Arrivé à la cabane des Cantines, le sentier s’élève franchement sur un versant raide pâturé par des brebis à la belle saison. Sur le versant opposé, on peut remarquer un ancien sentier qui s'élève en lacets serrés pour atteindre la « forge », une cabane taillée dans le marbre dont on distingue l'entrée. A mi-chemin, on peut apercevoir la jolie cabane pastorale de Ramu sur la gauche. La partie finale (vers 2 350 m) devient très raide, il faut s'élever dans des schistes grâce à de nombreux lacets. De loin, on imagine une muraille infranchissable mais en fait le sentier, très bien entretenu, permet d’atteindre confortablement le col (2 613 m) d'altitude.
2. Une courte descente, raide au départ, mène au lac de la Muzelle (2 130 m).

Sur votre route...



- Prairies naturelles de fauche (A)
- Carrière de cipolin (C)
- Polis glaciaires (E)
- Tichodrome (G)
- Affrontement géologique (I)
- Le refuge de la Muzelle (K)
- Cabane des Cantines (B)
- La gestion pastorale (D)
- Aménagement du sentier (F)
- Flore d'altitude (H)
- Lac de la Muzelle (J)

Toutes les informations pratiques

En coeur de parc

Cet itinéraire est situé dans le cœur du Parc national des Écrins. 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.

Recommandations

Attention aux névés au printemps dans la partie finale sous le col de la Muzelle pouvant nécessiter l'usage de crampons et d'un piolet.
Face à l'affluence et la recrudescence des incivilités et conflits d'usage depuis 2 ans aux lacs du Lauvitel et de la Muzelle (Oisans), les bivouacs seront encadrés à partir du 1er juin : ils ne seront possibles que dans les zones dédiées, indiquées sur place.

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 !

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

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 !

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

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre route...

Prairies naturelles de fauche (A)

Les spécialistes agricoles considèrent qu'une prairie est naturelle dans la mesure ou elle n'a subi aucun apport de fumure ni de labour durant les dix dernières années écoulées. C'est bien le cas de celles cernées de haies, que vous longerez dés le départ de la randonnée. Ces prairies sont d'une grande richesse floristique quant au nombre d'espèces de plantes et par conséquent elles accueillent une myriade d'insectes pollinisateurs, dont les abeilles domestiques évidemment.

Attribution : Marc Corail - PNE

Cabane des Cantines (B)

Les cabanes en pierres sèches, c’est-à-dire sans mortier, relèvent d'une « architecture sans architecte »; elles sont l'œuvre non pas d'architectes (contrairement aux bâtiments religieux, militaires et civils du passé) mais de paysans et d'ouvriers auto-constructeurs ou de maçons dont le nom s'est perdu. Les noms donnés à ces cabanes sont nombreux et variés. Ils sont pour la plupart issus des langues régionales et généralement francisés. Abris de bergers pendant la période d’estive, la cabane des Cantines doit sûrement son nom aux repas pris en montagne.

Attribution : Manuel Meester - PNE

Carrière de cipolin (C)

A partir du 19ème siècle, on a exploité ici une carrière de cipolin, un marbre au fond blanc-vert, parcouru par des nervures ondulées vertes et traversé par d'épaisses couches de mica. La cabane des Cantines fut ainsi nommée car elle était utilisée par les ouvriers pour prendre leurs repas. Rénovée récemment, elle est utilisée par le berger en début et en fin de saison.

Attribution : Maurice Séchier

La gestion pastorale (D)

De juillet à septembre, un troupeau de brebis occupe ce vallon escarpé. Un berger assure la surveillance et les soins aux animaux. L'alpage est divisé en quartiers qui sont pâturés selon un calendrier de pâturage tenant compte des expositions et de la ressource en herbe. En outre, des mesures agri-environnementales permettent de préserver des zones où nichent des tétras lyres. Quand les poussins sont capables de voler, après le15 août environ, les brebis peuvent alors occuper l'espace.

Attribution : Robert Chevalier - PNE

Polis glaciaires (E)

Il y a environ 15 000 ans, la dernière glaciation s'achève. En se retirant, le glacier laisse apparaître des traces de son passage. En effet, le retrait de cette énorme masse de glace polit les roches et leur donne des formes arrondies, très visibles sur la rive gauche du vallon. Ces roches sont dites « moutonnées ».

Attribution : Maurice Séchier

Aménagement du sentier (F)

Après de nombreuses plaintes de la part des randonneurs, la décision a été prise en 2010 d'utiliser les grands moyens pour améliorer la sécurité sur cet itinéraire. Pendant un jour et demi, une pelle araignée a gravi la pente jusqu'au col. Elle a ensuite taillé le sentier à la descente dans les schistes noirs, sur une pente à 40 degrés ! Chaque année, un important travail manuel est indispensable afin de permettre un accès sécurisé aux randonneurs.

Attribution : Pierre Masclaux

Tichodrome (G)

Il se peut que lors de la montée finale sous le col, votre oreille perçoive des sifflements aigus. Si la chance vous sourit, vous pourrez admirer l'auteur de cette mélodie : le tichodrome échelette, un très bel oiseau rouge, blanc et noir. Défiant la verticalité, le tichodrome s'aide de ses pattes aux longs doigts pourvus de griffes pour prospecter les parois à la recherche d'insectes et d'araignées. Son long bec fin lui permet ensuite de les déloger des anfractuosités du rocher.

Attribution : Mireille Coulon - PNE

Flore d'altitude (H)

Aux abords du col, vous pourrez admirer des petits coussins gris-vert parsemés de fleurs blanches : c'est l'androsace helvétique, espèce protégée rare. Cette plante d'altitude est parfaitement adaptée à ce type de milieu hostile. C'est aussi le cas de la saxifrage à feuilles opposées. Toutes deux aiment le calcaire, contrairement à la silène acaule, petit coussin vert vif aux fleurs roses, ou encore à l'éritriche nain, petite plante aux fleurs bleues qui affectionnent les roches cristallines de part et d'autre du col.

Attribution : Olivier Warluzelle - PNE

Affrontement géologique (I)

Au cours de cette randonnée, le sentier passe dans des roches sédimentaires, noires et friables. Au col, ces roches sont en contact avec du gneiss cristallin, de couleur claire : le contraste est surprenant. C'est l'emplacement d'une faille importante où des forces monumentales s'affrontent depuis des millions d'années.

Attribution : Maurice Séchier

Lac de la Muzelle (J)

Le lac de la Muzelle est un lac glaciaire aux eaux froides et pauvres. La population de poissons se limite aux salmonidés (ombles, saumons de fontaines, etc.). Leur période active se réduisant à l'été. L'apport de nourriture étant faible, ils sont atteints de nanisme. Chaque année, des suivis scientifiques sont réalisés par diverses universités et par le Parc national : prélèvements de poissons, phytoplancton, zooplancton, mesures physiques.

Attribution : PNE - Telmon Jean-Philippe

Le refuge de la Muzelle (K)

Le fond du vallon vient buter contre les parois de la roche de la Muzelle, du pic du Clapier du Peyron et de la tête de la Muraillette. L'histoire moderne de ce lieu est marquée par l'alpinisme. C’est le 2 Juillet 1875 que Coolidge guidé par Almer père et fils ouvrit la voie normale à la Roche de la Muzelle par la face est-nord-est et l’arête nord-est. A cette époque, même si une cabane pastorale servait d’abri aux alpinistes, le bivouac était encore de mise dans le vallon de la Muzelle. En 1967, c'est dans ce cirque rocailleux que la commune a édifié le refuge au bord du lac de la Muzelle.

Attribution : PNE - Albert Christophe