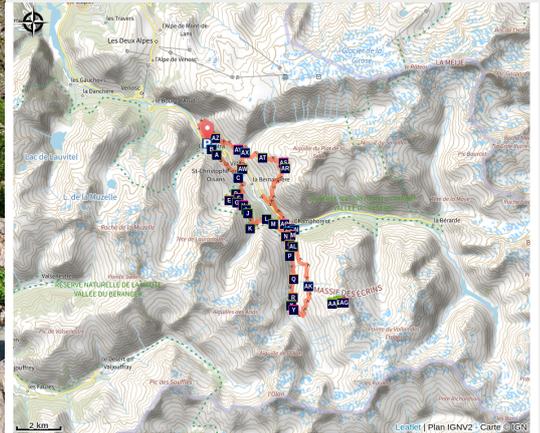


## Tour Gourmand

Parc national des Ecrins - Saint-Christophe-en-Oisans



Randonneur sur le sentier de la Lavey (© Parc national des Ecrins - Thierry Mailliet)



***Pour la saison estivale 2025, le refuge de la Lavey sera fermé une partie de l'été : il sera gardé uniquement durant les week-end du 29 mai au 29 juin 2025 puis en continu entre le 30 juin et le 14 juillet 2025. Il sera fermé le reste de l'été.***

***Par ailleurs, la route sera fermée à la circulation au-delà de Saint-Christophe-en-Oisans. Des navettes seront mises en place depuis Bourg d'Oisans jusqu' à la combe de Pierre Noire (entre Les Étages et La Bérarde). Plus d'infos auprès de l'office de tourisme : 04 76 80 50 01***

### Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 jours

Longueur : 38.2 km

Dénivelé positif : 3328 m

Difficulté : Moyen

Type : Séjour itinérant

Thèmes : Flore, Histoire et architecture, Lac et glacier, Pastoralisme

*Après chaque journée passée en immersion dans la nature, le Tour Gourmand invite à découvrir la gastronomie des montagnes sur 5 étapes.*

Faire le Tour Gourmand, c'est parcourir des sentiers en balcons autour de Saint-Christophe-en-Oisans entre alpages suspendus, vallons secrets et belvédères à la vue imprenable. Il sera alors possible d'observer une faune et une flore discrètes mais bien présentes ainsi que l'histoire climatique du massif au travers de glaciers. Chaque étape sera agrémentée d'une spécialité culinaire différente.

## Itinéraire

**Départ** : Parking à côté du gîte du Plan du Lac

**Arrivée** : Parking à côté du gîte du Plan du Lac

**Balisage** : — PR

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

### Profil altimétrique



Altitude min 1175 m Altitude max 2562 m

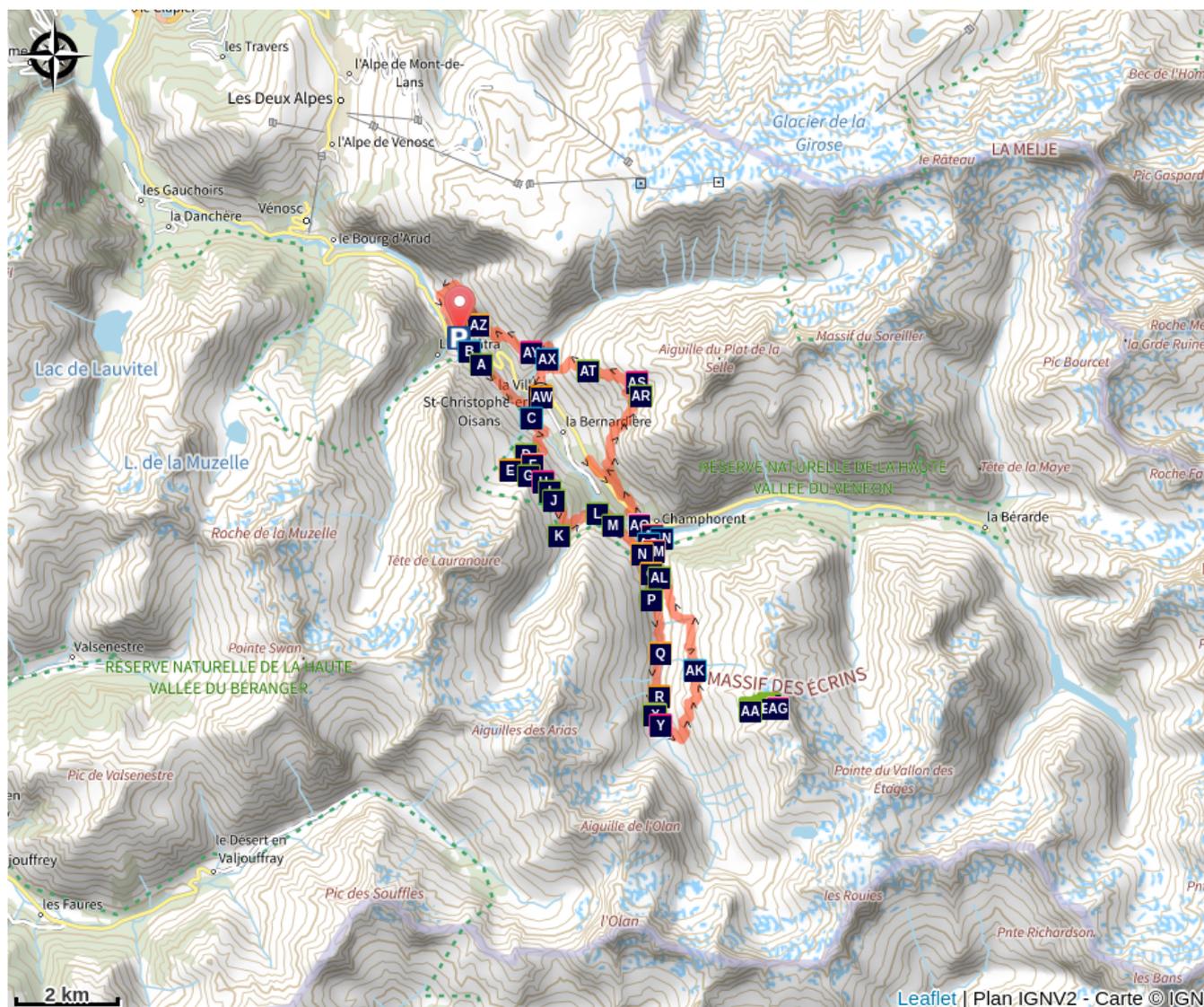
Départ le long du Vénéon dans une ambiance de fond de vallée que l'on quitte rapidement pour aller passer une première nuit dans les alpages au sympathique refuge de l'Alpe du Pin et sa cuisine bio et locale. Déjà, dans les alpages, le sentier redémarre à plat en balcon avant de redescendre à travers une belle forêt pour rejoindre le vallon voisin de la Lavey, ses glaciers, ses hauts sommets, son refuge accueillant et sa délicieuse cuisine du monde. Après une nuit réparatrice, la montée vers le lac des Fétoules, révèle un superbe belvédère. Il faudra ensuite plonger vers la vallée et rejoindre l'adret, ses feuillus et la chaleureuse cuisine de montagne du gîte des Arias. La longue journée du lendemain demandera de l'énergie car entièrement consacrée au Plat de la Selle, point le plus haut de la semaine à 2 550 m d'altitude et son panorama sans égal sur la vallée du Vénéon. Un passage montagneux à la descente permet de rejoindre les hauteurs de St-Christophe et ses hôtels pour déguster la spécialité du village : les Crozets. Point de départ parfait pour attaquer le dernier jour, plutôt facile avec son joli sentier en balcon qui serpente entre les anciennes terrasses de culture du hameau du Puy. Une dernière descente

assez raide permet alors de rejoindre le Plan du Lac, point de départ et d'arrivée de la boucle.

## Étapes :

- 1.** Du Plan du Lac au refuge de l'Alpe du Pin  
4.7 km / 632 m D+ / 3 h 30
- 2.** Du refuge de l'Alpe du Pin au refuge de la Lavey  
7.9 km / 518 m D+ / 4 h 30
- 3.** Du refuge de la Lavey à Pré-Clot par le lac des Fétoules  
9.7 km / 800 m D+ / 5 h
- 4.** De Pré-Clot à La Ville  
9.4 km / 990 m D+ / 5 h 30
- 5.** De La Ville au Plan du Lac  
6.5 km / 378 m D+ / 3 h 30

# Sur votre chemin...



- |  |   |
|--|---|
|  La ripisylve (AA)  |  Les sports d'eaux-vives (AB)        |
|  Centrale hydroélectrique (AC)  |  Rhododendron ferrugineux (AD)       |
|  Le pastoralisme dans le vallon (AE)                                      |  Refuge de l'Alpe du Pin (AF)        |
|  L'habitat du Tétrasyre (AG)  |  Vue sur la Tête des Fétoules (AH)   |
|  La Myrtille commune (AI)   |  Les zones humides (AJ)              |
|  L'Aigle royal (AK)   |  Les mousses (AL)                    |
|  L'épicéa (AM)  |  Les chalets du Souchey (AN)         |
|  Un drapeau tricolore sur un rocher : la zone cœur de Parc national. (AO) |  Le chamois (AP)                     |
|  L'habitat déserté du vallon de la Muande (AQ)                            |  Le pastoralisme dans le vallon (AR) |
|  La marguerite des Alpes (AS)   |  La doradille septentrionale (AT)    |
|  La joubarbe araignée (AU)  |  La saxifrage paniculée (AV)         |
|  Le refuge de la Lavey (AW)   |  La grenouille rousse (AX)           |
|  Vue sur le fond de la Muande (AY)  |  La saxifrage musquée (AZ)           |
|  L'arabette des Alpes (BA)  |  La saxifrage fausse mousse (BB)     |

-  La drave douteuse (BC)
-  La saxifrage à feuilles opposées (BE)
-  Vue sur la Tête des Fétoules (BG)
-  La linaires alpine (BI)
-  Lac des Fétoules (BK)
-  Oratoire de la Vierge à l'Enfant de la Raja. (BM)
-  Cascade de la Lavey (BO)
-  La Tête des Fétoules (BQ)
-  Panorama depuis le Plat de la Selle (BS)
-  Eglise de Saint-Christophe en Oisans (BU)
-  Les hébergements de Saint-Christophe-en-Oisans (BW)
-  La plantation de résineux comme protection (BY)
-  Le génépi jaune (BD)
-  L'androsace du Dauphiné (BF)
-  La marguerite des Alpes (BH)
-  L'éritriche nain (ou roi des Alpes) (BJ)
-  La myrtille commune (BL)
-  Le torrent de montagne (BN)
-  Pont du Vénéon (BP)
-  Le lagopède alpin (BR)
-  Le mélèze (BT)
-  Musée Mémoires d'Alpinisme (BV)
-  Formation d'une vasque (BX)
-  La déprise agricole (BZ)

# 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](#).



## **Recommandations**

Tôt en saison se renseigner sur l'état d'enneigement de l'itinéraire. Nombreux passages avec de possibles névés.  
Les refuges sont ouverts de mi-juin à mi-septembre environ. Ne pas oublier de réserver !

## **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 Vénosc, et continuer jusqu'au parking du gîte du Plan du Lac.

### Parking conseillé

Parking du gîte du Plan du Lac

# 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>

## Gypaète barbu

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

Contact : Parc National des Ecrins - Yoann Bunz- 06 99 77 37 65 yoann.bunz@ecrins-parcnational.fr

Plan du Lac

Le Gypaète barbu est une espèce très sensible au dérangement tout au long du cycle de reproduction. Dans les Alpes, la population est en installation suite aux réintroductions débutées en 1987. Le nombre de couples présent est encore faible.

Les Zones de Sensibilité Majeure (ZSM) Gypaète barbu sont désignées avec les acteurs locaux.

Vous visualisez les Zones cœur, toutes les activités sont à proscrire pendant la période sensible (du 1/11 au 31/08).

Attention aux réglementations (Parcs nationaux, Réserves naturelles...) qui s'imposent aux zones Gypaètes.

## Gypaète barbu

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

Contact : Parc National des Ecrins - Yoann Bunz- 06 99 77 37 65 yoann.bunz@ecrins-parcnational.fr

## Plan du Lac 2

Le Gypaète barbu est une espèce très sensible au dérangement tout au long du cycle de reproduction. Dans les Alpes, la population est en installation suite aux réintroductions débutées en 1987. Le nombre de couples présent est encore faible.

Les Zones de Sensibilité Majeure (ZSM) Gypaète barbu sont désignées avec les acteurs locaux.

Vous visualisez les Zones cœur, toutes les activités sont à proscrire pendant la période sensible (du 1/11 au 31/08).

Attention aux réglementations (Parcs nationaux, Réserves naturelles...) qui s'imposent aux zones Gypaètes.

## Lieux de renseignement

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

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans

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

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 (AA)

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 (AB)

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 (AC)

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 (AD)

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 (AE)

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 (AF)

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



## L'habitat du Tétras lyre (AG)

Le tétras lyre, galliforme des montagnes vivant entre 1400 et 2300m d'altitude aime les milieux semi-ouverts en mosaïque. Ces milieux, recoupement de landes à éricacées, de pelouses et fourrés ou boisements clairs, lui permettent de trouver aussi bien de la nourriture pour les jeunes (insectes, petites fleurs) lors de la période de reproduction (juillet) qu'un couvert de végétation assez haut pour pouvoir se cacher et se protéger des prédateurs. Des comptages au chant sont réalisés au printemps pour dénombrer le nombre de mâles chanteurs. Des comptages estivaux, aux chiens d'arrêt, sont également effectués pour dénombrer le nombre de nichée de l'année.

Crédit photo : Robert Chevalier - PNE



## Vue sur la Tête des Fétoules (AH)

La Tête des Fétoules, sommet du massif des Écrins, culmine à 3459 mètres d'altitude. Celle-ci appartient, avec la Tête de l'Étret entre autres, à une série de sommets qui séparent le vallon des Étages (à l'est) du vallon de la Lavey (à l'ouest).

La première ascension a été réalisée le 29 août 1876, par Emmanuel Boileau de Castelmou avec Pierre Gaspard et son fils.

Crédit photo : PNE



## La Myrtille commune (AI)

La myrtille commune appartient à la famille des Ericacées. Il s'agit d'un sous-arbrisseau touffu de 20 à 60 cm de haut dont les petites feuilles sont souples, alternes, ovales et finement dentées. Dès le mois d'août, apparaîtront des baies comestibles à la pulpe rouge violacé, d'où son appellation populaire de « gueule noire », qui donnent une belle couleur rouge aux pentes des prairies subalpines à la fin de l'été. Elle peut être voisine avec l'airelle à petites feuilles dont la chair est blanche et les feuilles non dentées.

La cueillette de cette baie est soumise à une réglementation particulière : Dans le cœur du Parc national des Ecrins, elle est limitée à 1 kg par personne et par jour et l'utilisation du peigne est interdite. Dans le reste du Département de l'Isère : 1 kg par personne et par jour et l'utilisation du peigne interdite avant le 15 août.

Crédit photo : Marc Corail



## ✿ Les zones humides (AJ)

Les zones humides sont des milieux particuliers caractérisés par la présence d'eau, douce ou salée, permanente ou temporaire. Ces milieux, très riches et menacés, contribuent à façonner les paysages et constituent l'habitat de nombreuses espèces animales et végétales. De leur préservation dépend le maintien d'une part importante de la biodiversité. Les landes marécageuses ou tourbières d'altitude en sont quelques exemples.

Crédit photo : PNE



## 🦅 L'Aigle royal (AK)

En arrivant sous le verrou glaciaire de la Mariande, il est possible d'observer l'Aigle royal. Ce majestueux rapace au plumage sombre avec, pour les plus jeunes individus, de belles cocardes blanches sous les ailes, tournoie près des versants ensoleillés pour prendre de l'altitude, à la recherche d'une proie. Il vole seul, ou en couple, contrairement à son confrère le vautour fauve qui s'observe généralement en groupe. Le couple d'aigles s'installe sur un domaine vital assez grand, où il construit plusieurs aires. La femelle pond en général deux œufs au printemps, qui donneront naissance à des aiglons, dont la plupart du temps un seul survivra. Alors, si vous vous baladez vers la fin du mois de juillet, ouvrez l'oeil, il n'est pas impossible d'apercevoir un juvénile en vol !

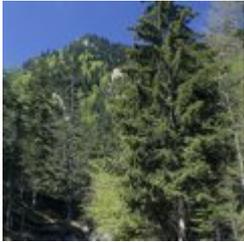
Crédit photo : Cyril Coursier



## ✿ Les mousses (AL)

Parfaitement adaptées aux milieux humides des sous-bois, les bryophytes, couramment appelées mousses, sont une composante essentielle de l'écosystème forestier. Formant une famille végétale très ancienne, elles se reproduisent par un système archaïque de spores et ont besoin d'eau pour que leurs gamètes puissent se rencontrer. Elles n'ont pas de racines à proprement parler mais un système de rhizomes qui permet leur ancrage au sol, sur un arbre ou un rocher. Elles possèdent la particularité de pouvoir survivre complètement déshydratées en cas de sécheresse. C'est la reviviscence.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Cédric Dentant



## ✿ L'épicéa (AM)

Les cônes du sapin, « indéboulonnables » et dressés comme de grosses bougies sont peu visibles tant ils sont haut perchés sur la cime de l'arbre. En revanche, ceux de l'épicéa pendent au bout des branches pour finir par tomber au sol à maturité. Quant au feuillage, les aiguilles de l'épicéa sont légèrement piquantes, pas celles du sapin qui demeurent d'un vert prononcé caractéristique au point de figurer sur la palette des couleurs sous le vocable de « vert sapin ».

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Bernard Nicollet



## 🕒 Les chalets du Souchey (AN)

La naissance en juillet 1881 d'Alexandre EYMARD, au Souchey, met en évidence l'occupation de ces chalets d'estive à cette époque. A ce moment-là, tous les ans, de la mi-juin à la mi-septembre, le hameau du Souchey était occupé par quatre familles. Chaque été, les femmes accompagnées de leurs enfants, montaient au Souchet pendant que les pères de famille restaient dans les hameaux de la vallée. Les animaux (ovins, caprins, bovins) faisaient partie de cette estive. Les prairies autour de ce hameau étaient fauchées, le foin engrangé pour être descendu dans la vallée à l'automne, grâce à un câble arrivant à Champhorent. Le cheptel de ces familles comptait en général environ 2 vaches, une dizaine de chèvres et une cinquantaine d'ovins. Pendant l'estive, les vaches et les chèvres étaient traites, matin et soir, pour réaliser des fromages.

Dans la vallée, les hommes récoltaient le fourrage et certains d'entre eux exerçaient le métier de guide de haute montagne, complément de ressource conséquent pour ces hauts-alpins.

Crédit photo : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



## 🕒 Un drapeau tricolore sur un rocher : la zone cœur de Parc national. (AO)

A l'entrée du vallon de la Mariande, ainsi que dans le vallon de la Lavey, vous observerez des drapeaux tricolores (bleu, blanc, rouge) matérialisant les limites du cœur du parc national des Ecrins où s'applique la réglementation en vigueur de protection du patrimoine naturel. Ce balisage est régulièrement entretenu par les gardes-moniteurs du Parc national.

Crédit photo : Cyril Coursier



## Le chamois (AP)

Animal emblématique des Alpes, le chamois ou « chèvre des rochers » porte de courtes cornes noires et crochues. Comme le bouquetin, il est plus facilement observable avec des jumelles. Les chèvres et éterlous (jeunes mâles d'un an) aiment à constituer de grandes hardes ; a contrario, les boucs restent plutôt isolés pour ne rejoindre les femelles qu'à la saison des amours. L'hiver, les chamois aspirent à beaucoup de tranquillité car ils vont survivre en économisant leurs réserves de graisse.

Dans le vallon de la Lavey, les chamois sont le plus facilement visibles au printemps lorsqu'ils descendent en altitude, attirés par la pousse de l'herbe verte et à l'automne pendant la période du rut où il est courant d'observer un mâle en poursuivant un autre d'un versant à l'autre.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon



## L'habitat déserté du vallon de la Muande (AQ)

Le vallon de la Lavey compte une dizaine d'habitats d'altitude désertés dont ceux de la Raja et du Souchet. L'analyse de charbons de bois ont mis en évidence une occupation probable du vallon au XIII<sup>e</sup> siècle.

Les bâtiments actuels du vallon datent du XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècle.

Plusieurs éléments sont communs à tous les habitats désertés autour de St-Christophe en Oisans : une altitude élevée, 1 900 à 2 000 m en moyenne, une architecture originale exclusivement de pierre sèche avec les matériaux pris sur place, très solide, et un espace intérieur réduit (de 8 à 40 m<sup>2</sup>)

Ils attestent de l'existence non seulement de bâtiments (maisons et dépendances) mais également d'un enchevêtrement de murs, de terrasses, d'enclos, compartimentant les terroirs et correspondant peut-être à d'anciennes divisions agraires ou la matérialisation d'un parcellaire complexe.

Ils manifestent surtout la présence tenace, exceptionnelle et industrielle de l'homme qui, au prix d'un travail considérable, a colonisé, humanisé et exploité la moindre parcelle de terre jusqu'au pied des roches et des glaciers.

Crédit photo : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



## Le pastoralisme dans le vallon (AR)

Actuellement, chaque année, à la mi-juin, environ 800 ovins montent dans le vallon de Lavey. Ces animaux, répartis en deux troupeaux d'environ 400 bêtes chacun, appartiennent à deux éleveurs uissans. Pendant l'été, ils occupent chacun un versant du vallon et ils redescendent dans la vallée vers le 10 octobre de chaque année. Afin que les deux troupeaux ne se mélangent pas, le pont de Pierre permettant de franchir le Vénéon est équipé d'une barrière en bois qu'il faut prendre soin de refermer lorsqu'on emprunte cet ouvrage. Le troupeau occupant actuellement la rive gauche du vallon monte chaque été sur cet alpage depuis 35 ans prenant à l'époque la suite d'un éleveur du pays.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Mathias Magen



## La marguerite des Alpes (AS)

*Leucanthemopsis alpina*

Cette espèce, très présente dans les éboulis et parois d'altitude, est facilement reconnaissable ! Plus petite que la marguerite de basse altitude, elle est particulièrement bien armée pour lutter contre la sécheresse et le fort rayonnement de la haute montagne dont elle se protège grâce à ses feuilles très découpées, épaisses et recouvertes d'un fin duvet blanchâtre.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## La doradille septentrionale (AT)

*Asplenium septentrionale*

Voilà une fougère bien mystérieuse : ses feuilles sont très allongées et forment comme des lanières, donnant un aspect quelque peu découpées à la plante. Mais tout cela n'est qu'illusion, la doradille septentrionale est une plante résistante à des conditions extrêmement rudes de sécheresse ou de gel. Elle pousse exclusivement sur du granite ou roches apparentées.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La joubarbe araignée (AU)

*Sempervivum arachnoideum*

On ne voit pas souvent les fleurs de cette joubarbe, mais elles se reconnaît parfaitement par ses feuilles épaisses terminées par un long poil (appelée soie). Les rosettes de feuilles rappellent de petits artichauts au centre desquels une araignée aurait tissé sa toile.

Crédit photo : Thierry Maillot - Parc national des Ecrins



## ✿ La saxifrage paniculée (AV)

*Saxifraga paniculata*

Cette saxifrage se caractérise par la marge blanchâtre de ses feuilles due à de fins dépôts de calcite (forme cristalline du calcaire). Cette étonnante caractéristique résulte de la présence de nombreux petits pores par lesquels sont expulsés tout un tas de molécules non désirées, dont des métaux toxiques présents dans les roches et involontairement absorbées par les racines.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



## 🏠 Le refuge de la Lavey (AW)

C'est un refuge du massif des Ecrins situé à 1 797 m d'altitude dans le vallon de la Lavey, qui donne sur la vallée du Vénéon. En 1881, la section de l'Isère du CAF (Club Alpin Français) achète deux bâtiments au hameau de la Lavey. Le refuge a été réaménagé et surélevé d'un étage en 1949 (24 places) et agrandi en 1972. Il compte actuellement 44 couchages. Ce refuge donne accès au lac des Bèches, au lac des Rouies et à celui de la Muande, celui-ci en cours de formation, suite au retrait du glacier du fond de La Muande. C'est également le point de départ pour la Tête des Fétoules, les Rouies, l'Olan, la pointe Maximin, l'aiguille d'Olan ou l'aiguille des Arias et pour passer la brèche de l'Olan vers le Valjouffrey. De même par le col de la Lavey vers le vallon du Chardon. Durant l'hiver 2011, un éboulement spectaculaire, encore visible aujourd'hui, de plusieurs milliers de m<sup>3</sup> de roche a eu lieu à proximité du refuge. Ce refuge, lui-même objectif d'une très belle randonnée, est réputé pour sa cuisine.

A noter, un joli site de blocs d'escalade autour du refuge !

Crédit photo : Bertrand Bodin



## La grenouille rousse (AX)

Chaque année, fin mars, début avril, lorsque la petite mare située devant le refuge de la Lavey est en eau, celle-ci accueille une quarantaine de grenouilles rousses venant se reproduire. Parmi cette quarantaine d'amphibiens, une partie hiberne dans la vase de la mare tandis que les autres arrivent dans celle-ci en marchant sur la neige. Cette grenouille fait partie des « grenouilles brunes » et possède donc à ce titre, comme sa cousine de plaine, un masque brun qui va de l'arrière du tympan jusqu'à l'avant de l'œil. En Europe, la grenouille rousse est considérée comme l'espèce d'amphibien atteignant les plus hautes altitudes. La ponte de cette grenouille se présente sous forme d'une boule compacte pouvant contenir plusieurs centaines d'œufs flottant ou posés au fond de la mare. Ce nombre d'œufs très important est nécessaire pour assurer la survie de l'espèce car très peu d'entre eux atteindront l'état adulte.

Crédit photo : Ludovic Imbertis



## Vue sur le fond de la Muande (AY)

Le lac de la Muande est un lac glaciaire à 2 380 m dans le vallon de la Lavey, qui débouche sur celui du Vénéon. Il est apparu au début des années 1990, du fait du recul du glacier du Fond de la Muande. L'absence de gorge de raccordement lui permet d'occuper le petit plan situé en arrière du gradin de confluence. Le lac est encore en cours d'apparition faisant du site une sorte de laboratoire où la nature exerce sa puissante créativité.

Crédit photo : © Parc national des Écrins - Martial Bouvier



## La saxifrage musquée (AZ)

*Saxifraga moschata*

Cette saxifrage, parsemée de petites glandes, est très collante au toucher (pas assez toutefois pour vous retenir d'une chute). Ses fleurs sont d'une couleur vert jaunâtre, relativement discrètes, tandis que ses feuilles sont vaguement découpées. C'est une des plantes les plus souvent notées dans les parois et sur les sommets des Écrins.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Écrins



## ✿ L'arabette des Alpes (BA)

*Arabis alpina*

Voilà une plante discrète dont le nom présente toutefois une certaine singularité : il renvoie au mot « arabe », en lien avec l'époque des croisades. L'origine de ce nom se perd ainsi dans des temps assez lointains. On sait juste qu'il est lié à une petite plante proche de celle-ci, oublié depuis dans le lot des innombrables récoltes rapportées par les croisés.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins

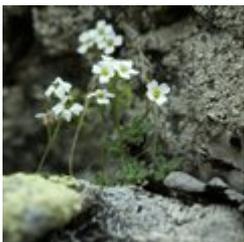


## ✿ La saxifrage fausse mousse (BB)

*Saxifraga bryoides*

Les tapis denses que forme cette saxifrage feraient assurément penser à de la mousse s'il n'était la beauté de ses fleurs. Contrairement aux mousses – et comme toutes les plantes vasculaires – la saxifrage fausse mousse puise l'eau par ses racines. Ces dernières, pour échapper au gel, sont à la fois épaisses et profondément ancrées dans la roche.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La drave douteuse (BC)

*Draba dubia*

Cette plante est une des plus petites représentantes, en altitude, de la famille des Brassicacées. C'est à cette dernière qu'appartiennent choux, radis, moutarde et autre colza. Ses membres se caractérisent tous par des fleurs à 4 pétales, disposés en croix. Ceux de la drave douteuse sont blancs. Ses feuilles sont quant à elles constellées de petits poils étoilés.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ Le génépi jaune (BD)

*Artemisia umbelliformis*

On ne présente plus cette plante duveteuse, dégageant une forte odeur épicée. Lointaine descendante de plantes originaires des steppes asiatiques, le génépi est une armoise, comme l'absinthe. Et comme cette dernière, elle porte en elle une substance neurotoxique : la thuyone. Cette molécule rendait fou les consommateurs invétérés de la fée verte. La concentration est moindre dans le génépi, mais vos neurones vous remercieront d'une consommation modérée.

Crédit photo : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



## ✿ La saxifrage à feuilles opposées (BE)

### *Saxifraga oppositifolia*

Cette saxifrage se distingue par ses fleurs d'un beau rose et ses feuilles vert sombre. Elle possède le record d'altitude pour les Alpes françaises : à 4070 m, dans la face sud de la Barre des Écrins (4102 m), et plus largement pour l'ensemble des Alpes, à 4504 m, dans la face sud du Dom des Mischabel (4545 m, Alpes suisses).

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ L'androsace du Dauphiné (BF)

### *Androsace delphinensis*

Ce n'est que tout récemment que cette belle plante en coussin de haute altitude a été décrite pour la science (2021). Endémique de l'Oisans, les curieux verront avec une loupe que les poils des feuilles de cette espèce sont pour partie fourchus, parfois en forme de « bois de cerf ». Et oui, toutes les plantes ne s'offrent pas toujours au premier regard !

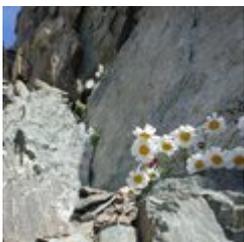
Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## ▲ Vue sur la Tête des Fétoules (BG)

La Tête des Fétoules, sommet du massif des Écrins, culmine à 3459 mètres d'altitude. Celle-ci appartient, avec la Tête de l'Étret entre autres, à une série de sommets qui séparent le vallon des Étages (à l'est) du vallon de la Lavey (à l'ouest). La première ascension a été réalisée le 29 août 1876 par Emmanuel Boileau de Castelmou avec Pierre Gaspard et son fils.

Crédit photo : Thierry Maillot - Parc national des Ecrins



## ✿ La marguerite des Alpes (BH)

### *Leucanthemopsis alpina*

La marguerite des Alpes est inconfondable. Elle aime les moraines, éboulis et parois d'altitude. Ses feuilles sont un bon exemple d'adaptation à l'altitude : petites mais épaisses, elles captent toute la lumière nécessaire pour produire le sucre de la plante tout en limitant ses pertes en eau et en la protégeant de l'impact des UV sur ses tissus. Efficaces !

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La linaire alpine (BI)

*Linaria alpina*

La forme en gueule de loup et les couleurs criardes de sa fleur (orange et bleu) la rendent immanquable. Ce côté clinquant sert, comme toujours dans le vivant, à se faire remarquer... Et ce dans l'inaltérable optique de se reproduire ! Présentement, les pigments serviront à séduire les insectes, qui se chargeront de transporter bien malgré eux le pollen de cette belle.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## ✿ L'éritriche nain (ou roi des Alpes) (BJ)

*Eritrichium nanum*

Si vous l'avez manqué avant (il est présent ça et là plus bas), le voilà, le fameux roi des Alpes. Ses fleurs sont d'un bleu éclatant, tandis que sa tige et ses feuilles sont densément velues. Cette pilosité lui assure un manteau protecteur contre le froid ou l'extrême sécheresse. Le roi des Alpes est une des espèces qui est restée accrochée aux sommets des montagnes pendant toute la période glaciaire.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins



## 🌊 Lac des Fétoules (BK)

Le Lac des Fétoules est un tout petit lac d'environ 300 m<sup>2</sup> situé à 2249 m d'altitude, au pied de la tête des Fétoules (3459m). Depuis le lac, le panorama s'étend sur le cirque de l'Aiguille d'Olan, l'Aiguilles d'Arias, en face, l'Aiguille du Plat de la Selle (3596m), sur la droite et juste au-dessus, la tête des Fétoules et le glacier des Fétoules.

Ce petit lac est bordé de pelouses.

Crédit photo : PNE



## La myrtille commune (BL)

Tout comme le raisin d'ours, la canneberge, l'airelle rouge et l'airelle à petites feuilles, la myrtille commune appartient à la famille des Ericacées. Il s'agit d'un sous-arbrisseau touffu de 20 à 60 cm de haut dont les petites feuilles sont souples, alternes, ovales et finement dentées. Dès le mois d'août, apparaîtront des baies comestibles à la pulpe rouge violacé, d'où son appellation populaire de « gueule noire », qui donnent une belle couleur rouge aux pentes des prairies subalpines à la fin de l'été. Elle peut être voisine avec l'airelle à petites feuilles (*Vaccinium myrtillus*) dont la chair est blanche et les feuilles non dentées.

La cueillette de cette baie est soumise à une réglementation particulière : Dans le cœur du parc national des Ecrins, elle est limitée à 1 kg par personne et par jour et l'utilisation du peigne est interdite.

Dans l'aire d'adhésion du parc national des Ecrins et dans tout le département de l'Isère : 1 kg par personne et par jour et l'utilisation du peigne interdite avant le 15 août.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Christophe Albert



## Oratoire de la Vierge à l'Enfant de la Raja. (BM)

En montagne où les hameaux sont parfois isolés les uns des autres et trop petits pour avoir une chapelle, les oratoires sont nombreux. Généralement petits, construits en pierre locale avec en leur cœur une niche où est déposée une statuette, une plaque ou une image pieuse, ils constituent un élément important de la vie religieuse. Lieu de culte de proximité, ils sont souvent dédiés à la vierge ou à un saint. Ils deviennent alors un but de procession ou de fête votive pour la population locale.

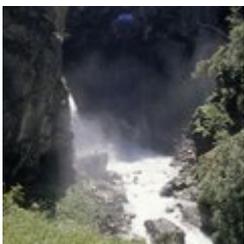
Crédit photo : Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



## Le torrent de montagne (BN)

Les torrents de montagne sont caractérisés par une pente souvent forte et un cours tumultueux. Ici dans le Vénéon, du fait de son brassage continu, l'eau est très oxygénée et favorable à certaines espèces animales (truite fario, invertébrés aquatiques...) adaptées aux conditions écologiques de ces écosystèmes (même la prise de glace !). Les torrents sont aussi un grand facteur d'érosion de part leur rôle dans le concassage et le transport de sédiments depuis les hauts bassins versants jusqu'aux grands fleuves. Milieux très fragiles et menacés, notamment par l'aménagement, ils font partie des écosystèmes à protéger !

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



## Cascade de la Lavey (BO)

Le vallon de La Lavey est parcourue par le torrent de la Muande. Cent cinquante mètres en amont de la confluence de ce torrent avec celui du Vénéon, le vallon se termine par une gorge et par la cascade de La Lavey.

Crédit photo : Daniel Roche - PNE



## Pont du Vénéon (BP)

Franchissant le Vénéon, ce superbe pont de pierres en dos d'âne date du XVII<sup>e</sup> siècle. Il est un exemple du savoir-faire des anciens et le fait de sa mise en œuvre considérable permet de concevoir l'importance de ce vallon. Ce pont fait aussi partie des témoignages bâtis de l'occupation humaine de la vallée de la Lavey autrefois.

La voûte de ce pont a été restaurée en 1972. L'ouvrage a été décrépi et l'ensemble des joints ont été repris. Au franchissement du pont, remarquer la couleur de l'eau du Vénéon qui provient de fines particules en suspension issues de l'érosion des glaciers du Haut-Vénéon et également de la silice dissoute, provenant du feldspath contenu dans les roches cristallines.

Crédit photo : Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



## La Tête des Fétoules (BQ)

La Tête des Fétoules, sommet du massif des Écrins, culmine à 3 459 mètres d'altitude. Celle-ci appartient, avec la Tête de l'Étret entre autres, à une série de sommets qui séparent le vallon des Étages (à l'est) du vallon de la Lavey (à l'ouest).

La première ascension a été réalisée le 29 août 1876 par Emmanuel Boileau de Castelnau avec Pierre Gaspard et son fils.

Crédit photo : Thierry Maillet - Parc national des Ecrins



## Le lagopède alpin (BR)

L'étage alpin est l'habitat d'un oiseau discret, changeant de plumage pour mieux se camoufler : le lagopède alpin. Répartie sur l'ensemble du continent lors des glaciations du Quaternaire, l'espèce est aujourd'hui retirée sur les espaces lui offrant des conditions climatiques qui lui conviennent. Cette fragile population est suivie par le Parc national dans le cadre d'un programme concernant l'ensemble de l'arc alpin et piloté par l'OGM (Observatoire des Galliformes de Montagne) Il s'agit notamment de suivre la reproduction de cette espèce chaque année.

Crédit photo : Marc Corail



## Panorama depuis le Plat de la Selle (BS)

Appuyé contre le panneau, un superbe panorama sur la vallée du Vénéon. A gauche, de l'autre côté de la vallée, c'est le haut du vallon de la Lavey, surmonté de l'aiguille des Arias à 3 402 m. Au pied de celle-ci, le vallon de Mariande et son verrou caractéristique lui-même surmonté par la tête de Lauranoure culminant à 3 325 m au-dessus du refuge de l'Alpe du Pin visible en contrebas. Le vallon suivant est celui de Lanchatra, surmonté au fond par la Roche de la Muzelle et ses 3 665 m d'altitude. Encore un peu plus loin, on distingue nettement un hameau : Venosc et sa télécabine qui rejoint la station des Deux Alpes.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Cédric Anglaret



## 🌲 Le mélèze (BT)

Le mélèze est le seul résineux européen à perdre ses feuilles (appelées aiguilles de part leur forme) 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 d'altitude, il ne supporte pas la concurrence des autres arbres.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Damien Combrisson



## 🏰 Eglise de Saint-Christophe en Oisans (BU)

L'église de Saint-Christophe abrite une statue en bois polychrome de Saint Christophe et une autre de bois polychrome et doré de la Vierge à l'enfant. Toutes deux dateraient du XVIIe siècle.

Derrière l'église, pensez à faire un tour par le cimetière, où reposent un grand nombre d'alpinistes et de guides, dont le célèbre Pierre Gaspard ...

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Denis Fiat



## 🍊 Musée Mémoires d'Alpinisme (BV)

Au cœur du village de Saint-Christophe en Oisans, le musée « Mémoires d'Alpinisme » est une mine de connaissances sur les grands personnages qui ont écrit l'histoire de l'alpinisme dans le massif des Écrins. Au premier niveau, une grande maquette du massif, de nombreux portraits des précurseurs et du matériel d'époque. Au second niveau, l'escalade se fait plus récente avec l'exploration des voies difficiles et une partie dédiée aux nombreuses femmes, souvent méconnues, qui ont participé et participent toujours à l'aventure de la haute montagne.

Le troisième niveau est consacré aux expositions temporaires sur la vallée du Vénéon. Étonnant musée qu'il ne faut pas manquer !

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Pascal Saulay



## 👉 Les hébergements de Saint-Christophe-en-Oisans (BW)

Que ce soit à La Cordée ou au Relais des Ecrins, vous êtes désormais à « La Ville » de St-Christophe. Ici vous serez accueillis en toute simplicité, au cœur d'un petit village qui a su garder son charme et son authenticité, l'ambiance montagne est plus qu'omniprésente et la quiétude est de mise. Marie-Claude Turc, restauratrice, dont les grands-parents avaient ouvert l'hôtel La Cordée en 1907, vous réglera des « Creusets » de St-Christophe », spécialité de la vallée par excellence...

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Serge Derivaz

## 💧 Formation d'une vasque (BX)

Dans un torrent, le courant a tendance à créer de petites irrégularités. Les tourbillons ainsi formés et les sédiments que transportent le torrent approfondissent lentement les dépressions existantes jusqu'à ce que celles-ci deviennent si profondes que les galets accumulés ne peuvent plus en sortir. Les galets tournent alors sans fin, creusant de plus en plus la dépression. L'eau n'en sort que par débordement. C'est une vasque, qui peut s'agrandir jusqu'à devenir une marmite de géant si elle atteint une très grande taille. Ces vasques peuvent se suivre les unes les autres, petites ou grandes selon la configuration, et créent ainsi le fond rocheux très sculpté de certains torrents de montagne.



## 📌 La plantation de résineux comme protection (BY)

En face, sous le Plat de la Selle, une pente raide surplombant le village est plantée de résineux étrangement bien organisés. C'est l'œuvre du RTM, l'agence de Restauration des Terrains de Montagne créée en 1860 par Napoléon III. La plantation de résineux, arbres à croissance assez rapide et résistant notamment au froid, stabilisent le sol. Ils préviennent ainsi les glissements de terrain et opposent une résistance physique à la neige ce qui limite les départs d'avalanches.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Daniel Roche

---

## La déprise agricole (BZ)

Au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, les Alpes ont atteint leur pic de population. Mais, les terres, peu productives, ont contraint certains à émigrer. La population a donc logiquement commencé à décroître. L'agriculture en montagne en a fait de même, et la première guerre mondiale a tout stoppé net. Les terres les moins accessibles ont été abandonnées puisque les hommes étant partis à la guerre ne pouvaient plus les cultiver. Suite à la guerre, le monde ouvrier a donné de nouvelles perspectives aux populations alpines qu'un travail de la terre laborieux et difficile. Aujourd'hui, on peut dater l'abandon des terres à l'âge des arbres qui y poussent.