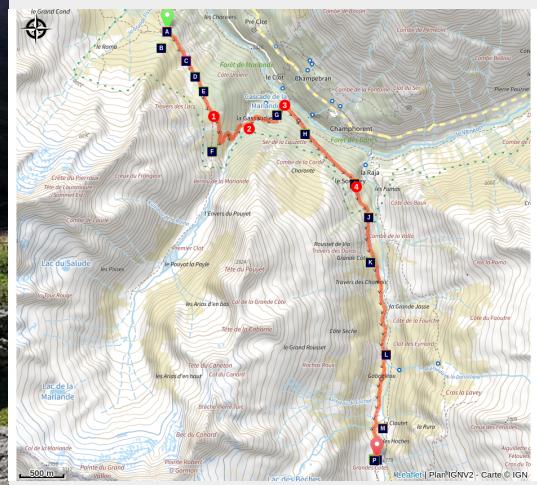


# Du refuge de l'Alpe du Pin au refuge de la Lavey

Oisans



Gardienne au refuge de la Lavey (© Parc national des Écrins - Bodin Bertrand)



*Un joli sentier en balcon mène vers la mystérieuse forêt des Bans avant d'arriver dans un vallon bucolique où se niche le charmant refuge de la Lavey.*

Après une agréable mise en jambe sur les balcons de l'Alpe du Pin, il faut traverser la belle forêt des Bans pour rejoindre le Vénéon. Épicéas, trembles et mousses de toutes sortes s'allient aux ruines de la Gassaudière pour créer une ambiance propice au mystère. Elle ne se dissipera que lentement en rejoignant les alpages de la Lavey et sa vue grandiose sur les hauts sommets, l'Aiguille de l'Olan et la face nord des Rouies.

Au refuge de la Lavey, ambiance montagne et cuisine du monde sont à l'honneur.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 7.9 km

Dénivelé positif : 518 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

Thèmes : Flore, Pastoralisme, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Refuge de l'Alpe du Pin  
**Arrivée** : Refuge de la Lavey  
**Balisage** : PR  
**Communes** : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

## Profil altimétrique

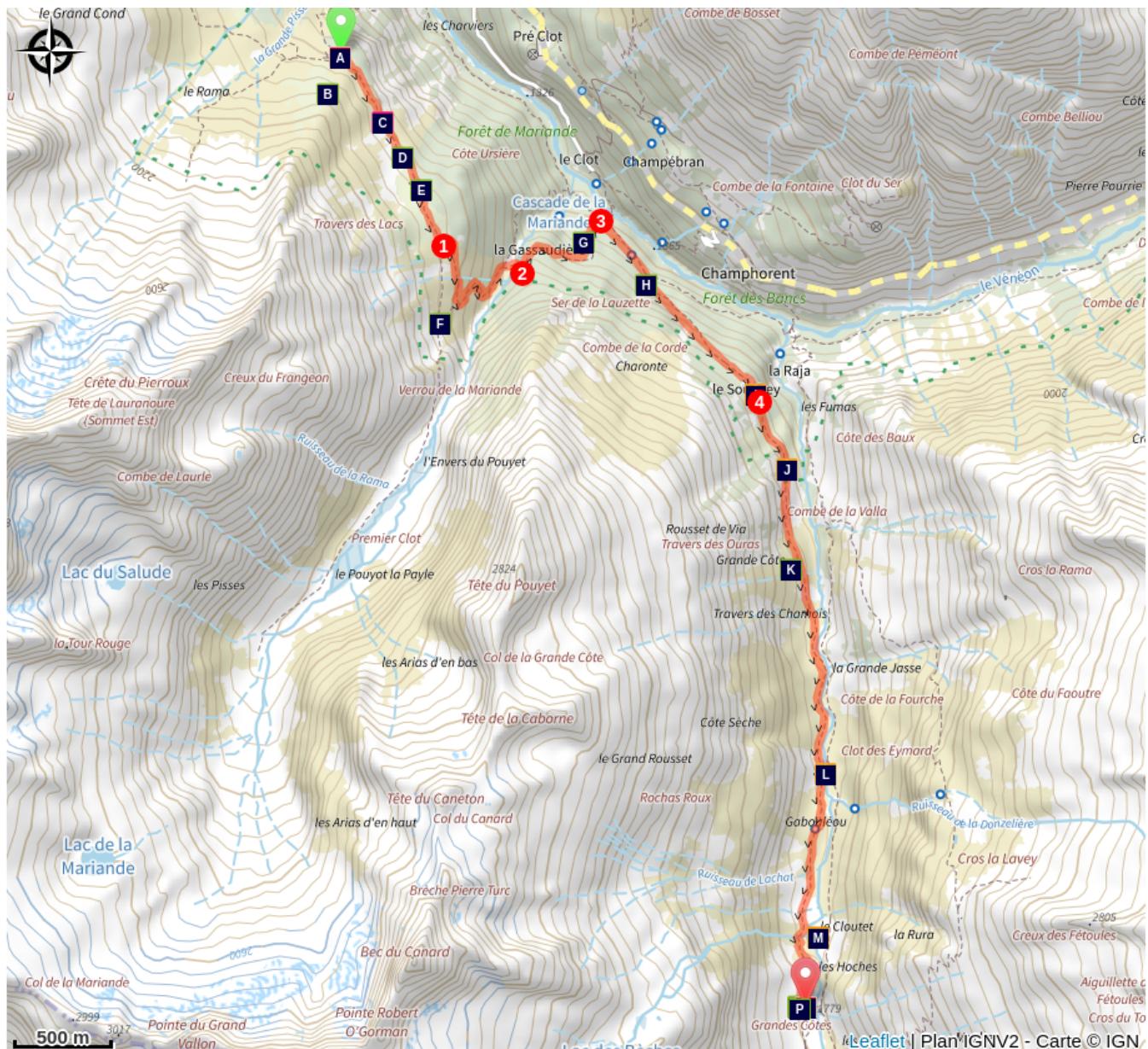


Altitude min 1433 m Altitude max 1859 m

Au-dessus du refuge de l'Alpe du Pin prendre le sentier qui part à flanc en direction du vallon de Mariande.

1. Au panneau prendre à gauche en direction du Clot.  
*Aller-retour possible dans le très beau vallon glaciaire de la Mariande. Monter jusqu'au premier replat et ses gros blocs, très sympathiques pour pique-niquer. Compter 1h30. Retour par le même chemin jusqu'au panneau.*
2. Traverser le torrent de la Mariande et remonter jusqu'au ruines de la Gassaudière. Descendre dans une belle forêt jusqu'à surplomber le Vénéon.
3. Prendre à droite en direction de la Lavey. Le sentier serpente avec de courts passages raides jusqu'au hameau du Souchey.
4. Au niveau des dernières maisons, prendre à plat en direction de la Lavey. Le sentier sort des bois et rejoint un petit pierrier, puis redescend vers le ruisseau de la Muande. Le remonter en pente douce en rive gauche jusqu'au refuge de la Lavey.

# Sur votre route...



- Refuge de l'Alpe du Pin (A)
- Vue sur la Tête des Fétoles (C)
- Les zones humides (E)
- Les mousses (G)
- Les chalets du Souchey (I)
- Le chamois (K)
- Le pastoralisme dans le vallon (M)
- La doradille septentrionale (O)
- La saxifrage paniculée (Q)
- L'habitat du Tétras lyre (B)
- La Myrtille commune (D)
- L'Aigle royal (F)
- L'épicéa (H)
- Un drapeau tricolore sur un rocher : la zone cœur de Parc national. (J)
- L'habitat déserté du vallon de la Muande (L)
- La marguerite des Alpes (N)
- La joubarbe araignée (P)
- Le refuge de la Lavey (R)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠ Recommandations

La descente après le refuge de l'Alpe du Pin peut être par endroits glissante  
Le détour par le vallon de Mariande est très joli mais le sentier est caillouteux. Ne pas oublier que l'étape est encore longue et ne se lancer qu'en toute connaissance de cause.

# 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>

## 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](mailto: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 route...

---



## 🏡 Refuge de l'Alpe du Pin (A)

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.

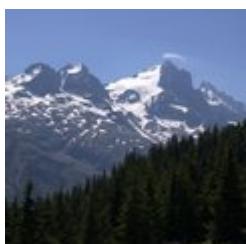
Crédit : Parc national des Ecrins - Mireille Coulon



## 䴓 L'habitat du Tétras lyre (B)

Le tétras lyre, galliforme des montagnes vivant entre 1400 et 2300m d'altitude aime les milieux semi-ouverts en mosaïque. Ces milieux, recouplement 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 : Robert Chevalier - PNE



## 👉 Vue sur la Tête des Fétoules (C)

La Tête des Fétoules, sommet du massif des Écrins, culmine à 3 459 mètres d'altitude. Celle-ci appartient, avec la Tête de l'Etret 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 Castelmau avec Pierre Gaspard et son fils.

Crédit : PNE

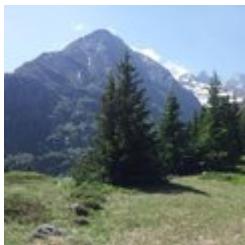


## ✿ La Myrtille commune (D)

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 : Marc Corail



## ✿ Les zones humides (E)

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 : PNE



## ✿ L'Aigle royal (F)

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 frère 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'œil, il n'est pas impossible d'apercevoir un juvénile en vol !

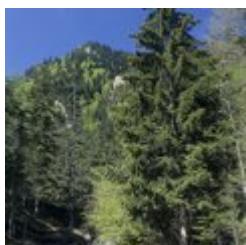
Crédit : Cyril Coursier



## ✳️ Les mousses (G)

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 : © Parc national des Ecrins - Cédric Dentant



## ✳️ L'épicéa (H)

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 : © Parc national des Ecrins - Bernard Nicollet



## ⌚ Les chalets du Souchey (I)

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 : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



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

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 coeur 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 : Cyril Coursier



## ❷ Le chamois (K)

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 : Jean-Philippe Telmon



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

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 : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



## λ Le pastoralisme dans le vallon (M)

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 redescendront 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 : © Parc national des Ecrins - Mathias Magen



## ✿ La marguerite des Alpes (N)

*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, épaisse et recouvertes d'un fin duvet blanchâtre.

Crédit : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La doradille septentrionale (O)

*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 : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La joubarde araignée (P)

*Sempervivum arachnoideum*

On ne voit pas souvent les fleurs de cette joubarde, 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 : Thierry Maillet - Parc national des Ecrins



## ✿ La saxifrage paniculée (Q)

*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 : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



## 🏠 Le refuge de la Lavey (R)

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 : Bertrand Bodin