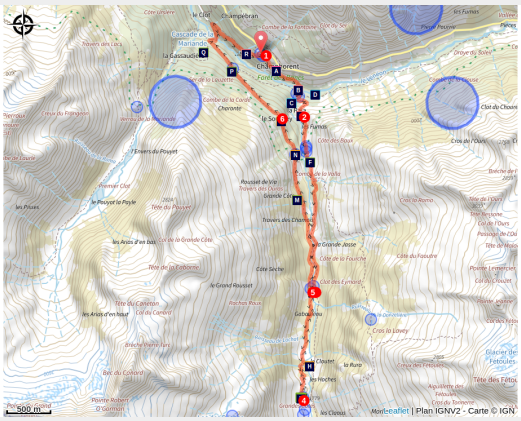
Refuge de la Lavey, Vallon de la Muande

Oisans



Pont du Clot des Eymard sur le torrent de la Lavey (Thierry Maillet - Parc national des Ecrins)



Pour la saison estivale 2026, le refuge de la Lavey sera fermé pour travaux.

Une randonnée accessible remontant le long de la Muande. Le sentier mène au refuge de la Lavey, point de départ vers les glaciers.

La vallée du Vénéon porte en son sein plusieurs vallons dont celui de la Lavey, qui est l'un des plus prestigieux. Il donne accès à des sommets renommés comme les Rouies, la Tête des Fétoules, l'aiguille de l'Olan et le couloir Maximin.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h

Longueur : 11.1 km

Dénivelé positif : 613 m

Difficulté : Moyen

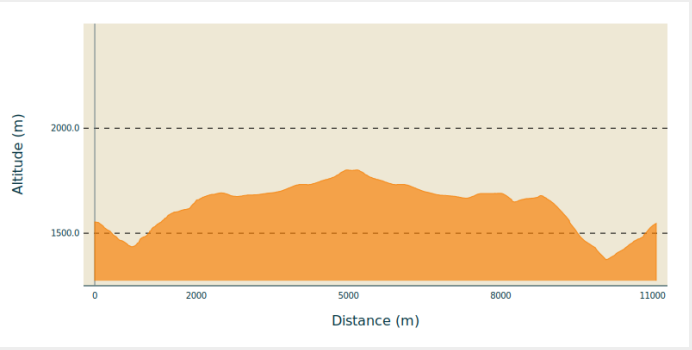
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Histoire et architecture, Pastoralisme, Refuge

Itinéraire

Départ : Parking Champhorent
Arrivée : Parking Champhorent
Communes : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

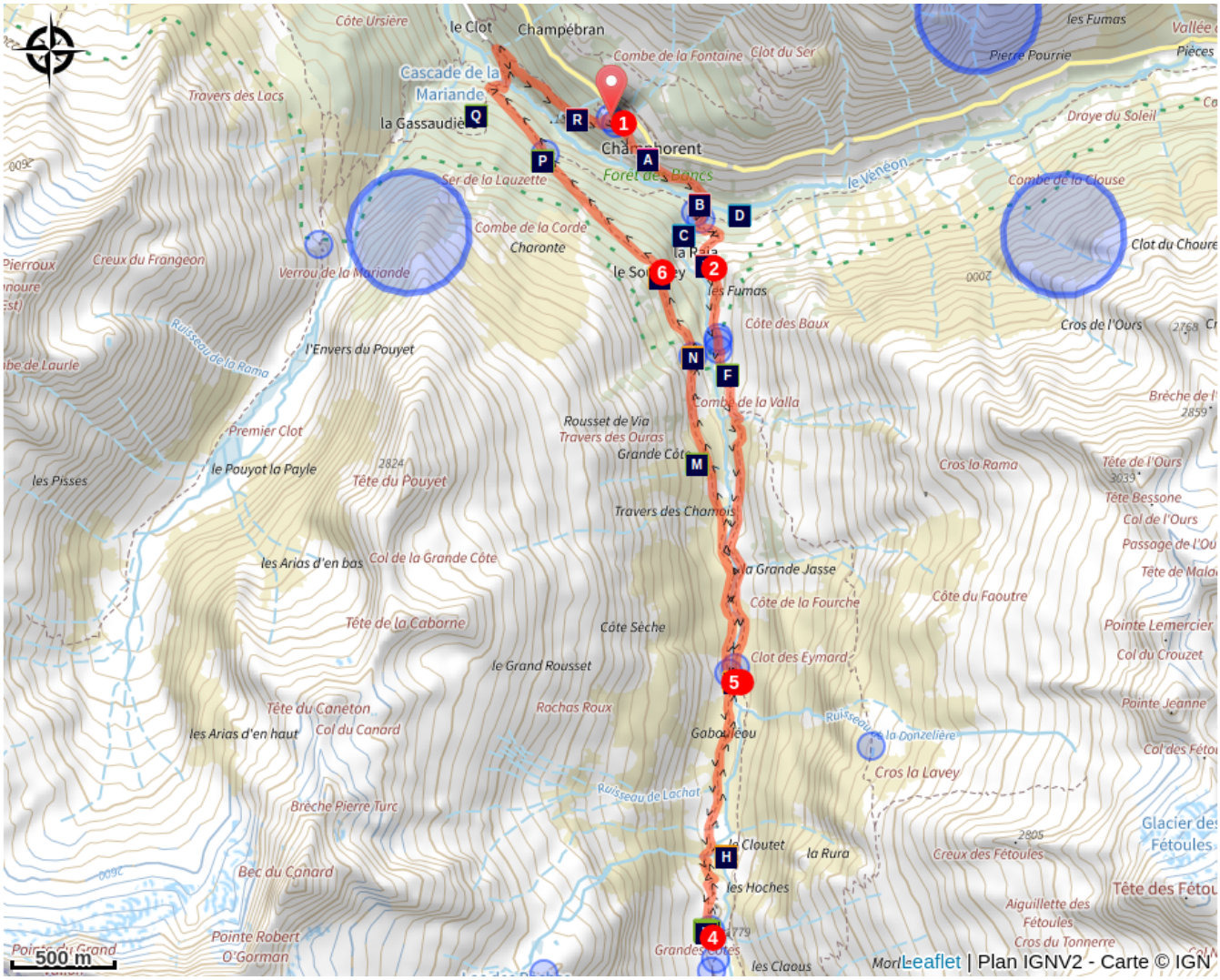
Profil altimétrique



Altitude min 1374 m Altitude max 1801 m

1. Du parking, prendre le sentier indiqué « Vallon de la Lavey » au niveau des panneaux de la porte d'entrée du Parc national des Ecrins. Descendre en contrebas du hameau jusqu'au Vénéon, puis prendre le magnifique pont de pierre qui enjambe le torrent (penser à bien refermer la barrière). La cascade de la Lavey sur la gauche, prendre le sentier sinueux qui monte pour atteindre les chalets du Raya.
2. Continuer sur la rive droite du torrent de la Muande jusqu'au nouveau pont de pierre en arc en plein cintre.
3. L'itinéraire continue en rive gauche jusqu'à l'arrivée au refuge de la Lavey.
4. Retour par le même itinéraire jusqu'au pont de pierre
5. 50 m avant le pont de pierre en descendant du refuge, rester rive gauche du torrent de la Muande. Le sentier remonte légèrement avant d'arriver au hameau du Souchey.
6. Descendre ensuite vers le Vénéon en direction du Clot, suivre cette direction et franchir le Vénéon grâce à une grande passerelle en bois. Remonter alors le sentier et peu avant le hameau du Clot prendre le sentier qui ramène au parking de Champhorent.

Sur votre route...



La Tête des Fétoules (A)
Cascade de la Lavey (C)
Oratoire de la Vierge à l'Enfant de la Raja. (E)
L'habitat déserté du vallon de la Muande (G)
La marguerite des Alpes (I)
La joubarbe araignée (K)
Le chamois (M)

Les chalets du Souchey (O)
Les mousses (Q)

Pont du Vénéon (B)
Le torrent de montagne (D)
La myrtille commune (F)

Le pastoralisme dans le vallon (H)

La doradille septentrionale (J)
La saxifrage paniculée (L)
Un drapeau tricolore sur un rocher : la zone cœur de Parc national. (N)
L'épicéa (P)
Les anciennes cultures en terrasse (R)

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.



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

La boucle présente des portions raides et glissantes en cas de temps humide. Attention aux enfants avec quelques passages exposés.

Le refuge de la Lavey sera fermé durant l'été 2026 pour travaux.

Comment venir ?

Transports

Du dimanche 5 juillet au dimanche 30 août 2026, la vallée du Vénéon se visite exclusivement en navette ; https://www.oisans.com/acces-a-la-vallee-du-veneon/

Accès routier

Du 4 juillet au 31 août 2026 : des interdictions de circulation et de stationnement sont mis en place sur la commune de Saint-Christophe-en-Oisans. Profitez pleinement des navettes estivales fonctionnant 7 j/7 pour rejoindre tous vos départs de sentiers ! Renseignez-vous sur : https://www.oisans.com/acces-a-la-vallee-du-veneon/

Parking conseillé

Juste avant le hameau de Champhorent, parking sur la droite marqué “Départ de la Lavey”

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 de l'Oisans et du Parc national des Ecrins
45 avenue de la République, 38520 Le Bourg d'Oisans

oisans@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 76 80 03 25
https://www.bourgdoisans.com/



Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre route...



La Tête des Fétoules (A)

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.

Attribution : Thierry Maillet - Parc national des Ecrins



Pont du Vénéon (B)

Franchissant le Vénéon, ce superbe pont de pierres en dos d'âne date du XVIIe 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.

Attribution : Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



Cascade de la Lavey (C)

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.

Attribution : Daniel Roche - PNE



Le torrent de montagne (D)

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 !

Attribution : © Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



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

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.

Attribution : Parc national des Ecrins - Thierry Maillet



La myrtille commune (F)

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.

Attribution : © Parc national des Ecrins - Christophe Albert



L'habitat déserté du vallon de la Muande (G)

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 XIIIe siècle.
Les bâtiments actuels du vallon datent du XVIIIe et XIXe 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 m2)

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 industrieuse 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.

Attribution : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



Le pastoralisme dans le vallon (H)

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.

Attribution : © Parc national des Ecrins - Mathias Magen



La marguerite des Alpes (I)

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.

Attribution : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



La doradille septentrionale (J)

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.

Attribution : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



La joubarbe araignée (K)

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.

Attribution : Thierry Maillet - Parc national des Ecrins



La saxifrage paniculée (L)

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.

Attribution : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



Le chamois (M)

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.

Attribution : Jean-Philippe Telmon



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

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.

Attribution : Cyril Coursier



Les chalets du Souchey (O)

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.

Attribution : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



L'épicéa (P)

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 ».

Attribution : © Parc national des Ecrins - Bernard Nicollet



Les mousses (Q)

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.

Attribution : © Parc national des Ecrins - Cédric Dentant

Les anciennes cultures en terrasse (R)

Sous le parking de Champhorent, se trouvent des terrasses soutenues pour la plupart par un mur en pierres sèches.

Avant 1970, une dizaine de parcelles étaient cultivées (pomme de terre, rave, orge, seigle). Actuellement, quatre le sont encore.