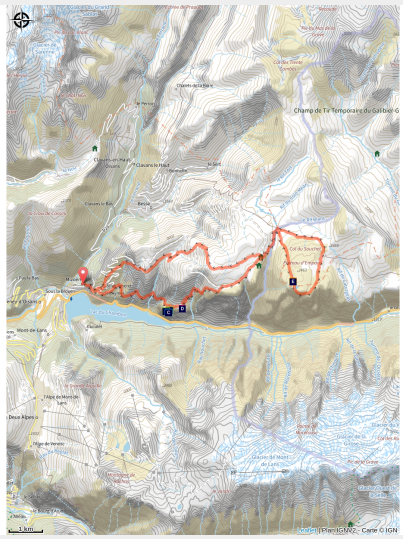
Tour du plateau d'Emparis en 3 jours

Parc national des Ecrins - Mizoën

Randonneurs sur le plateau d'Emparis (© Parc national des Écrins - Carlos Ayesta)



Durant 3 jours, le randonneur part à la rencontre d'un lieu unique du massif, le plateau d'Emparis. Alpages, habitats isolés devenus refuges et panoramas sur les Écrins font la diversité de cet itinéraire.

Tout au long du sentier, chaque regard apporte son lot de beauté. En bas, le lac du Chambon, en haut, les sommets majestueux des Écrins. Le plateau constitue une des plus belles vues que l'on puisse avoir sur la Meije, le Rateau et le glacier de la Girose. Tradition, nature et haute montagne se marient pour proposer au randonneur une excursion qui ravira autant les contemplatifs que les férus de patrimoine montagnard.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 jours

Longueur : 25.7 km

Dénivelé positif : 1544 m

Difficulté : Moyen

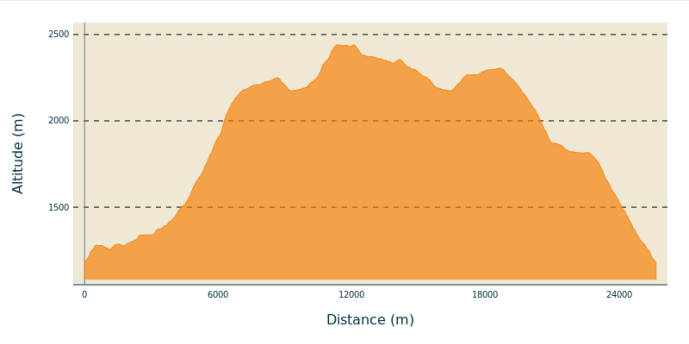
Type : Séjour itinérant

Thèmes : Histoire et architecture, Lac et glacier, Point de vue

Itinéraire

Départ : Mizoen
Arrivée : Mizoen
Balisage : GR PR
Communes : 1. Mizoën
2. La Grave
3. Besse

Profil altimétrique



Altitude min 1181 m Altitude max 2441 m

La première étape plutôt courte invite à flâner de villages en hameaux, à prendre de la hauteur sur des chemins schisteux en balcons, et permet d'arriver à deux espaces où la tranquillité est de mise. D'abord le lac du Lovitel et son sentier découverte, puis le hameau des Clots, surplombé par une des plus belles cascades pétrifiantes d'Isère.

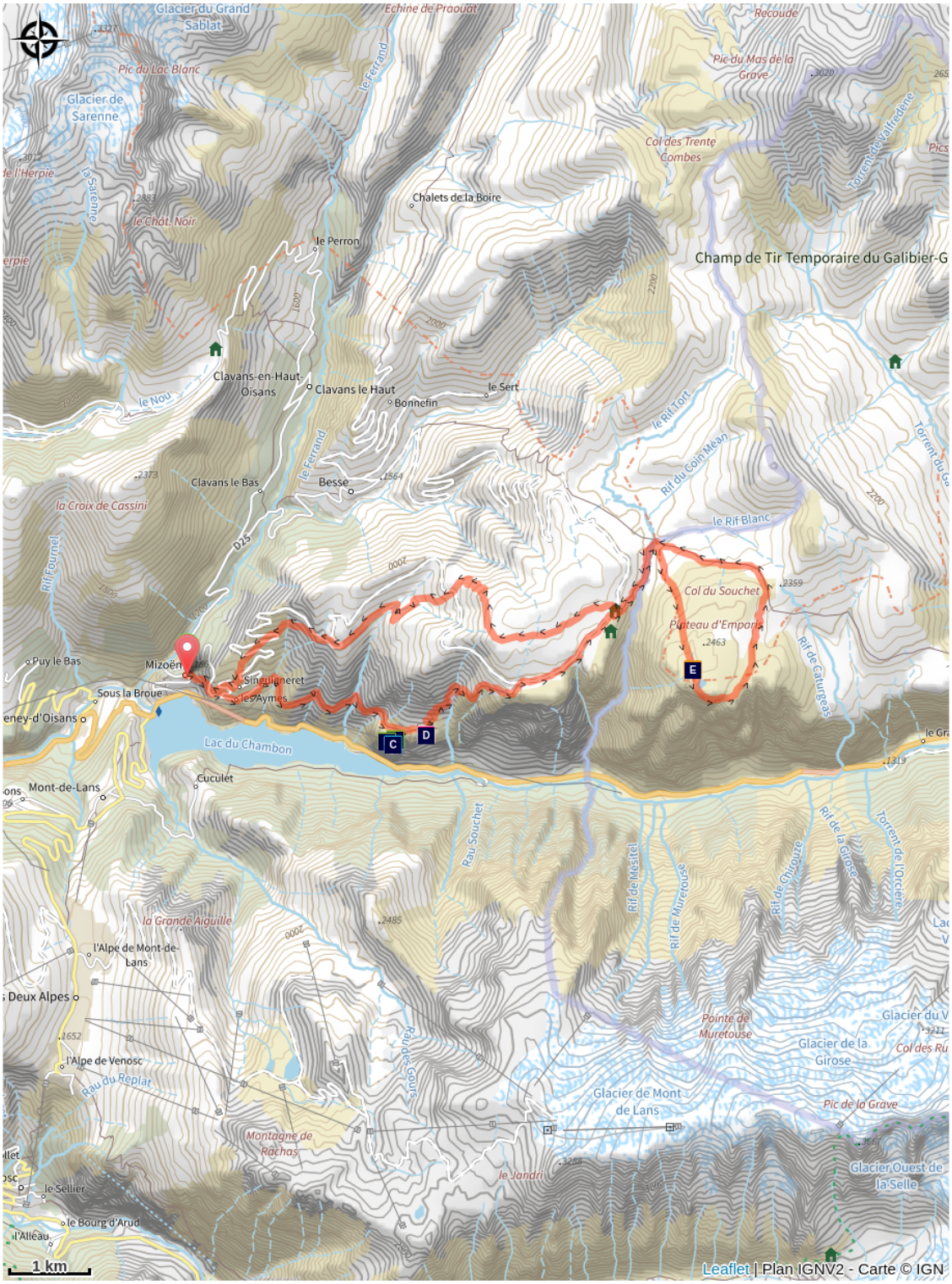
Le 2e jour, on emprunte un magnifique sentier le long du torrent de la Pisse qui nous amène en surplomb de la cascade éponyme et de la fameuse fontaine pétrifiante. Puis on arrive vite aux refuges du Fay et des Mouterres via une piste pastorale. Le chemin rejoindra alors le GR54 avant de tirer vers le haut les randonneurs pour leur proposer une vue unique au plateau d'Emparis et ses deux lacs emblématiques : lac Lerié et lac Noir. Ici se révèlent les glaciers des Écrins, La Meije, c'est l'une des plus belles vues sur les hauts sommets du massif.

La 3ème étape, toute en descente douce, évolue dans les alpages et permet, via des sentiers schisteux, de rejoindre Mizoën. Nous revenons à la civilisation en côtoyant la vie d'antan, à travers ruines de chalets d'alpages et terrasses faites à main d'homme.

Étapes :

1. De Mizoen au refuge des Clots
   4.7 km / 370 m D+ / 1 h 30
2. Du refuge des Clots aux refuges des Mouterres et du Fay par le plateau d'Emparis
   12.5 km / 1107 m D+ / 6 h
3. Des refuges des Mouterres et du Fay à Mizoen
   8.7 km / 61 m D+ / 2 h 30

Sur votre chemin...



Alyte ou crapaud accoucheur (A)
Lac Lovitel (C)
Le pâturage (E)
Salicaire (B)
Fontaine pétrifiante (D)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

Le sentier emprunté par le GR 50 fait l'objet d'une interdiction de la pratique du VTT (Arreté du Maire de Mizoën).

Sont interdits pendant l'été sur le plateau d'Emparis le camping, les feux et les activités nautiques (baignade incluse). Les chiens devront être tenus en laisse. Le bivouac entre 19 h et 9 h restera autorisé.

Comment venir ?

Transports

En train, gare SNCF de Grenoble :
www.voyages-sncf.com

En bus :
Réseau de transport de la Région Sud : https://zou.maregionsud.fr/
Réseau de transport de la région Auvergne-Rhône-Alpes : https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/
Réseau de transport du département de l'Isère : https://www.itinisere.fr/

Accès routier

Depuis le Bourg d'Oisans, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Après le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à gauche vers la route menant à Mizoen.

Depuis Briançon, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Avant le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à droite vers la route menant à Mizoen.

Parking conseillé

Parking sous l'église de Mizoen

Zones de sensibilité environnementale

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

Aigle royal

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

Contact : Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2450m.

Circaète Jean-le-Blanc

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Contact : Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d’essayer d’éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1840m d'altitude !

Lieux de renseignement

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

brianconnais@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 24 49 74
http://www.ecrins-parcnational.fr/

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/

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre chemin...

Alyte ou crapaud accoucheur (A)

Au printemps, une note brève émise à intervalles réguliers résonne aux alentours du lac. C’est la période amoureuse de ce petit crapaud terrestre gris, tacheté de noir et de brun ; c’est le chant du mâle pour attirer les femelles. La singularité de cet anoure là est que le mâle entoure autour de ses pattes postérieures le chapelet d’ovules émis par la femelle pour les féconder d’un jet de semence et d’urine mélangées. Il veille ainsi sur les œufs pendant plusieurs semaines. Quand l’éclosion est proche, il se rend au point d’eau et y libère les jeunes têtards.

Crédit photo : Marc Corail - PNE

Salicaire (B)

Tout l’été durant, la salicaire, avec ses beaux épis de fleurs pourpres, parsème de couleurs le petit lac du Lovitel. Considérée comme une mauvaise herbe à détruire, elle tient pourtant son rang parmi les simples (plantes à usage médicinal). Ses propriétés astringentes, entre autres, la font considérer comme un bon remède contre les coliques des nourrissons quand poussent les dents. Du côté culinaire, on consommait autrefois ses jeunes pousses ou la moelle de ses tiges cuites en guise de légumes. On pouvait aussi faire infuser ses feuilles en guise de thé.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE

Lac Lovitel (C)

Outre le fait d'être l'une des rares zones humides d'altitude de la haute Romanche, le lac Lovitel a la particularité de s'assécherpartiellement au cours de l'été pour se transformer en marais. Il devient ainsi idéal pour le développement des amphibiens qui bénéficie de l'absence de poissons, leurs prédateurs. Par ailleurs, la qualité écologique du milieu est remarquable. Plusieurs espèces à forte valeur patrimoniale sont présentes sur le site, notamment l'ophioglosse commun et le pigamon simple, tous deux protégés à l'échelon régional.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE

Fontaine pétrifiante (D)

L’eau qui traverse le plateau d’Emparis composé de roches sédimentaires perméables, se charge de bicarbonate de calcium. Quand, plus bas, elle rencontre la couche de roches cristallines imperméables du vieux socle hercynien, l'eau suit un plan de faille établi entre les deux couches et finit par surgir en cascade aérienne. Les carbonates dissous se transforment au contact de l’air en une roche tendre appelée tuf, qui s’accumule là depuis des millénaires. Cette résurgence, ou fontaine pétrifiante, compte parmi les plus belles de France.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE

Le pâturage (E)

L’activité humaine, en maintenant une activité pastorale à des altitudes élevées, doit être préservé. Le pâturage extensif permet l’entretien des prairies d’altitude, mais aussi des marais, des tourbières, des abords des lacs ... En revanche, une charge pastorale trop forte pourrait les dégrader, certains sols meubles étant très sensibles au piétinement. Le maintien des pelouses d’altitude est tributaire du pastoralisme qui en limite l’embroussaillement. En cas d’abandon du pâturage, la végétation sèche, évoluerait très rapidement vers des landes à genévriers ou vers des fourrés arbustifs à églantiers et épine vinette puis vers des ligneux, notamment des bouleaux. Avec les Mesures Agro Environnementales, souscrites par les éleveurs, l’Europe s’engage à aider les agriculteurs à maintenir ces milieux ouverts.

Crédit photo : © Parc national des Écrins - Denis Fiat