

# Du refuge de la Muzelle au Bourg d'Arud

Oisans - Les Deux Alpes



Coucher de soleil sur le lac du Lauvitel (© Parc national des Écrins - Bertrand Bodin)



## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 13.3 km

Dénivelé positif : 506 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

Thèmes : Col, Flore, Lac et glacier

*Après le repos bien mérité dû au dénivelé de la veille, rien de tel qu'une montée matinale au col du vallon, pour admirer le lac de la Muzelle et la barre des Ecrins, enchaînée par une belle descente avec vue sur la réserve intégrale du Lauvitel et son lac.*

Deux lacs, deux ambiances. La vue sur le lac de la Muzelle depuis le col du vallon laisse apparaître une ambiance lunaire. A contrario, la descente vers le lac Lauvitel se fait au milieu d'une végétation préservée dont il a le secret.

# Itinéraire

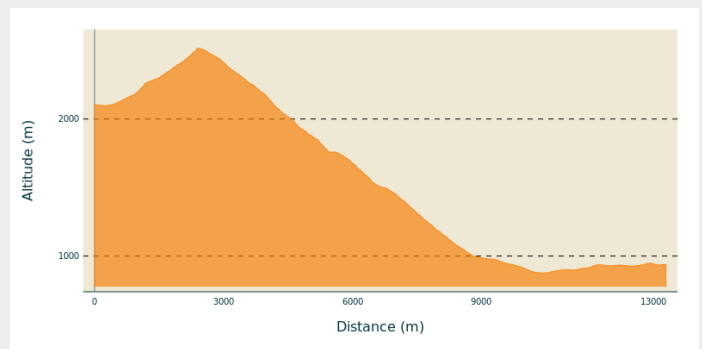
**Départ** : Refuge de la Muzelle

**Arrivée** : Bourg d'Arud

**Balisage** :  GR  PR

**Communes** : 1. Les Deux Alpes  
2. Le Bourg-d'Oisans

## Profil altimétrique



Altitude min 877 m Altitude max 2517 m

Commencer par contourner le lac de la Muzelle par la droite puis s'engager sur un sentier en alpages, après un passage dans les éboulis, enchaîner sur une montée raide par des petits zigzags débouchants juste sous le col du Vallon. Admirez la barre des Ecrins, que l'on voit rarement de cette face, et sur le lac de la Muzelle et son refuge. La descente vers le Lauvitel débute dans un environnement parsemé de dalles de roches moutonnées, puis s'offre à vous un beau sentier à la végétation luxuriante et fraîche dominant le lac du début à la fin. Dans la descente, quelques traversées de torrent sont à prévoir ainsi que quelques passages équipés d'une main courante. Arrivé au lac, profitez de la « plage » pour vous reposer avant la fin de la descente vers la Danchère. Le sentier emprunté bénéficie d'une bonne part d'ombre mais peut s'avérer très fréquenté. Après avoir traversé une prise d'eau, continuer la descente jusqu'à la Danchère (possibilité de pause boisson dans de jolis jardins bucoliques), traverser le village, passer l'hôtel et bifurquer à droite à la chapelle puis à gauche à la prochaine intersection. Descendre sur la route quelques dizaines de mètres et emprunter un sentier qui part en face dans le virage. Après quelques mètres, reprendre un sentier large à droite, le long du puissant Vénéon, et continuer en forêt. Au "parc aventure", continuer tout droit jusqu'au hameau de l'Alleau et redescendre jusqu'au parking.

# Sur votre chemin...



-  Le botryche lunaire (A)
-  Lac de la Muzelle (C)
-  Aigles royaux (E)
-  Marmottes (G)
-  Le hameau de la Danchère (I)
-  Le refuge de la Muzelle (B)
-  Vautours fauves (D)
-  Réserve intégrale du Lauvitel (F)
-  Pavage traditionnel (H)
-  La chapelle de la Danchère (J)

# 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.



## ⚠ Recommandations

Mains courantes dans la descente entre le col du Vallon et le lac du Lauvitel.

Après le lac, au niveau d'une prise d'eau, le sentier dallé peut parfois être glissant par temps humide (prudence).

Le sentier entre le lac du Lauvitel et la Danchère est parfois très fréquenté.

# 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>

## Réserve intégrale du Lauvitel

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

Contact : Parc national des Écrins.

Réserve intégrale, accès interdit.

## Faucon pèlerin

Période de sensibilité : Février, Mars, Avril, Mai, Juin

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

Nidification du Faucon pèlerin.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Faucon pèlerin 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 !

En cas de survol merci de rester au-dessus de 1910m d'altitude à une distance de 300m sol.

## 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.

Attention le survol motorisé dans la zone cœur Parc National des Écrins est interdit en-dessous de 1000m sol et une réglementation spécifique s'applique au survol non-motorisé.

Voir la réglementation pour les survols non-motorisés : <https://www.ecrins-parcnational.fr/les-survols-non-motorises>

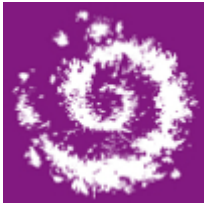
Voir la réglementation pour les survol motorisés: <https://www.ecrins-parcnational.fr/les-survols-non-motorises>

## 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/>



## Source



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>

## Sur votre chemin...

---



### Le botryche lunaire (A)

*Botrychium lunaria*

Ouvrez les yeux pour repérer cette discrète fougère qui se cache dans les prairies avoisinant le refuge. Doté de différents pouvoirs, le botryche lunaire permettrait d'ouvrir les serrures rouillées, serait utile aux nécromanciens pour lire l'avenir, aux alchimistes pour changer le mercure en argent et pourrait vous rendre invisible les soirs de pleine lune !

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

---



### Le refuge de la Muzelle (B)

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.

Crédit photo : PNE - Albert Christophe



## Lac de la Muzelle (C)

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.

Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe



## Vautours fauves (D)

Du col du Vallon, il est possible d'observer des vautours fauves. Cet oiseau est en effet de retour depuis quelques années sur le massif. Plus grand que l'aigle, beige et brun de plumage, son vol est généralement plané, et ses mouvements amples et lents. Mais ce qui caractérise surtout l'espèce, c'est sa grégarité : les vautours fauves aiment être ensemble, que ce soit en vol ou au sol. Cette adaptation comportementale facilite la découverte des cadavres d'animaux dont ils se nourrissent.

Crédit photo : Damien Combrisson - PNE



## Aigles royaux (E)

Nombre de rapaces parcourent le ciel de l'Oisans. Parmi les différentes espèces observables, deux couples d'aigles royaux se partagent les vallons de la Muzelle et du Lauvitel. De belle envergure (2,30 m en moyenne), globalement bruns, ils chassent volontiers les marmottes en rase-motte.

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE



## Réserve intégrale du Lauvitel (F)

La réserve intégrale du Lauvitel, créée le 9 mai 1995, est la première de France dans un Parc national. Elle se situe au fond du vallon, qui est propriété de l'Etat depuis 1980. Cet espace, soustrait à toute activité humaine, sert de pôle d'observation scientifique de l'évolution des milieux à long terme. Végétation, animaux, eau, climat... y sont étudiés et comparés aux données d'autres sites. L'accès à la réserve est donc strictement interdit, sauf pour les besoins scientifiques.

Crédit photo : Denis Fiat - PNE





## Marmottes (G)

Les marmottes comptent parmi les habitants permanents des pelouses de l'étage alpin. La vue y est dégagée, la nourriture herbacée abondante et le sol suffisamment meuble pour y creuser les terriers nécessaires à leur survie. Cet animal, bien que sauvage, peut s'habituer à la présence humaine, et certaines marmottes ont même pris la mauvaise habitude de venir quémander auprès du randonneur quelques biscuits, chips et autres pommes. Surtout ne les nourrissez pas ! Ces aliments, inadaptés à leurs besoins, nuisent à leur santé et à leur survie. Vous viendrait-il à l'idée de manger de l'herbe pour vous nourrir ?

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE



## Pavage traditionnel (H)

Le sentier du Lauvitel est très emprunté, notamment durant l'été. Pour limiter les phénomènes d'érosion liés à la fréquentation humaine, mais aussi au ruissellement des eaux de fonte et pluviales, il est recouvert d'un pavage traditionnel, maintenu en état par des restaurations annuelles.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE



## Le hameau de la Danchère (I)

Avec ses ruelles pavées, ses fontaines et lavoirs de pierre, la Danchère offre un point de départ idéal vers le Lauvitel qui attire près de 30 000 visiteurs par an. C'est un des nombreux hameaux qui constitue la commune de Vénosc.

Crédit photo : PNE



## La chapelle de la Danchère (J)

Dédiée à Saint Louis et à Saint Claude, la chapelle de la Danchère offre au regard du visiteur ses agréables proportions. Les pierres situées en arc de cercle au dessus de l'entrée et de la fenêtre n'ont pas qu'une vertu esthétique. Elles sont à juste titre appelées "décharge" puisqu'elles permettent de répartir le poids de la façade de part et d'autre des ouvertures. Dans la niche grillagée se cache un Saint Louis en céramique créé dans le Tarn.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE